TUNTURI®

From the **Heart**

F30

OWNER'S MANUAL	**2 - 6**
BETRIEBSANLEITUNG	**7 - 12**
MODE D'EMPLOI	**13 - 17**
HANDLEIDING	**18 - 23**
MANUALE D'USO	**24 - 28**
MANUAL DEL USUARIO	**29 - 33**
BRUKSANVISNING	**34 - 38**
KÄYTTÖOHJE	**39 - 43**

Serial number
Seriennummer
Numero de serie
Serienummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Seriennummer
Sarjanumero

www.tunturi.com

O W N E R ' S M A N U A L

ENGLISH

CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	2
ASSEMBLY	3
EXERCISING	3
CONSOLE	4
MAINTENANCE	6
TRANSPORT AND STORAGE	6
TECHNICAL SPECIFICATIONS	6

WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at WWW.TUNTURI.COM.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Read this guide through carefully before assembling, using or servicing your fitness equipment. Please keep the guide somewhere safe; it will provide you now and in the future with the information you need to use and maintain your equipment. Always follow these instructions with care.

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedaling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

NOTE ABOUT THE EXERCISE ENVIRONMENT

- The equipment is not to be used outdoors.
- Place the equipment on a firm, level surface. Place the equipment on a protective base to avoid any damages to the floor beneath the equipment.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90%.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- If children are allowed to use the equipment, they should be supervised and taught to use the equipment properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality.
- Before you start using the equipment, make sure that it functions correctly in every way. Do not use faulty equipment.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the interface.
- Never remove the side covers. Do not step on the frame casing.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Hold the stationary handlebar for support when getting on or off the equipment.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Protect the meter from sunlight and always dry the surface of the meter if there are any drops of sweat on it.
- Further information on warranty terms can be found in the warranty booklet included with the product.
- Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.
- The equipment must not be used by persons weighing over 135 kg.
- Make sure the equipment is unplugged before carrying out any assembly or maintenance procedures.
- Do not attempt any servicing or adjustments other than those described in this guide. Everything else must be left to someone familiar with the maintenance of electromechanical equipment and authorized under the laws of the country in question to carry out maintenance and repair work.

NOTE ABOUT SAFETY FOR UNITS WITH ELECTRICAL POWER

Before connecting the equipment to a power source, make sure that the local voltage matches that indicated on the type plate: the equipment operates at either 230 Volt or 115 Volt (North American version).

⚠ **NOTE!** Do not use extension wires when connecting the equipment to the power source. Always switch off the power and unplug the equipment from the electrical outlet immediately after using!

To reduce the risk of burns, fire, electric shock or injury to persons:

- The equipment should never be left unattended when plugged in. Unplug the equipment from the outlet when not in use, before carrying out any maintenance or repair procedures, and before moving the unit.
- Do not operate the equipment under a blanket or other combustive material. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock or injury to persons.
- Do not connect the equipment to a power source, or operate the equipment if there is any sort of damage to the power cord or the unit itself.
- Do not connect the equipment to a power source or operate the equipment outdoors or in damp locations.
- Keep the power cord away from hot objects.
- Do not route the power cord beneath a carpet or place any objects on the cord. Also make sure that the power cord does not run underneath the equipment.
- Do not alter (for example lengthen) the cord between the transformer and the unit.

tun-manual F30 2

20-03-2009 13:28:42

ASSEMBLING THE EQUIPMENT

Start by unpacking the equipment. The detailed assembly instructions can be found at the back of this guide. Follow the instructions in given order.

Before assembly, check the contents of the package. If a part is missing, please contact your dealer with the model, equipment serial no. and spare part no. of the missing part. You'll find a spare part list at the back of this guide. The hardware kit contents are marked with * in the spare parts list. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. Keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment. Note that two people are needed for the assembly.

The packaging includes a silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment. Allow at least 100 cm of clearance around the equipment. We also recommend opening the package and assembling the product on a protective base.

SAVE THIS INSTRUCTION MANUAL

ADJUSTMENTS

Set the right height for you; the basic rule is that the arch of the foot reaches reaches the pedal at its lowest point with the leg almost straight. Adjust the seat height by loosening the seat locking knob. Hold on to the seat with one hand and, using your other hand, pull the locking knob outwards in order to enable free seat tube movement upwards and downwards. Once the height is right, let go of the knob and the seat locks into place. Turn the locking knob clockwise to tighten.

⚠ **NOTE!** Always make sure that the locking knob is properly fastened before starting to exercise!
To adjust the horizontal seat position forward and back, loosen the locking screws under the seat. Adjust the seat to the desired position and tighten the locking lever by turning it clockwise.

⚠ **NOTE!** Always make sure that the locking knob is properly fastened before starting to exercise!

HANDLEBAR SETUP

Loosen the locking screw on the front of the handlebar support and find the right angle at which to position the handlebar. Tighten the locking screw. The design of the handlebar allows you to exercise either in an upright position or with the upper body leaning forward. Remember, however, always to keep your back straight.

ADJUSTMENT OF SUPPORT FEET

If the equipment is not stable, adjust the adjustment screws below the support feet as necessary.

EXERCISING

Working out with this device is excellent aerobic exercise, the principle being that the exercise should be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. The ability of the body to burn fat as a fuel is directly dependent on its oxygen-uptake capacity. Aerobic exercise should be above all pleasant. You should work up a light sweat but you should not get out of breath during the workout.

You should exercise at least three times a week, 30 minutes at a time, to reach a basic fitness level. Maintaining this level requires a few exercise sessions each week. Once the basic condition has been reached, it is easily improved, simply by increasing the number of exercise sessions. You should start slowly at a low pedaling speed and low resistance, because for an overweight person strenuous exercise may subject the heart and circulatory system to excessive strain. As fitness improves, resistance and pedaling speed can be increased gradually.

HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate.
The F30 meter has a heart rate receiver compatible with Polar equipment, so you can also use Polar uncoded heart rate transmitter belts for heart rate measurement.

HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate.

HAND GRIP PULSE MEASUREMENT

Pulse is measured by sensors in the handlebars. Pulse is measured when the user of F30 is touching both sensors simultaneously. Reliable pulse measurement requires that the skin is constantly touching the sensors and that the skin is slightly moist. Too dry or too moist skin weakens the reliability of hand pulse measurement.

TELEMETRIC HEART RATE MEASUREMENT

The most reliable heart rate measurement is achieved with a telemetric device, in which the electrodes of the transmitter fastened to the chest transmit the pulses from the heart to the console by means of an electromagnetic field.

⚠ **NOTE!** If you are fitted with a pacemaker, please consult a physician before using a heart rate transmitter belt.

If you want to measure your heart rate this way during your workout, moisten the grooved electrodes on the transmitter belt with water. Fasten the transmitter just below the chest with the elastic belt, firmly enough so that the electrodes remain in contact with the skin while exercising, but not so tight that normal breathing is prevented. If you wear the transmitter and belt over a light shirt, moisten the shirt slightly at the points where the electrodes touch the shirt. The transmitter automatically transmits the heart rate reading to the console up to a distance of about 1 m. If the electrode surfaces are not moist, the heart-rate reading will not appear on the display. If the electrodes are dry, they must be moistened again. Allow the electrodes warm up properly to ensure accurate heart rate measurement. If there are several

telemetric heart rate measurement devices next to each other, the distance between them should be at least 1.5 m. Similarly, if there is only one receiver and several transmitters in use, only one person with a transmitter should be within transmission range. The transmitter is switched to an active state only when it is being used for measurement. Sweat and other moisture can, however, keep the transmitter in an active state and waste battery energy. Therefore it is important to dry the electrodes carefully after use.

When selecting training attire, please note that some fibers used in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity, which may prevent reliable heart rate measurement. Please note that a mobile phone, television and other electrical appliances form an electromagnetic field around them, which will cause problems in heart rate measurement.

HEART RATE IN TRAINING

First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

220 - AGE

The formula gives an average value; the maximum varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to a risk group, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you.

We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

BEGINNER: 50-60 % of maximum heart-rate
Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time.
Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.
TRAINER: 60-70 % of maximum heart-rate
Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!
ACTIVE TRAINER: 70-80 % of maximum heart-rate
Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

CONSOLE

BUTTONS

1. SELECTION DIAL
The selection dial functions in two ways:
A) Rotating the dial (+ / -). By rotating the dial clockwise, you can scroll the menus to the right, and increase values or resistance. By rotating the dial counter-clockwise, you can scroll the menus to the left, and decrease values or resistance.
B) Pressing the dial (ENTER). By pressing the dial, you can accept the selection you made when rotating the dial.

2. START/STOP
Starts, pauses, and stops training. During training, pressing this button once activates the pause mode. Pressing the button again starts the program again.

3. RESET
Single push: return to the program menu. Long push: restarts the meter.

4. RECOVERY
Calculates your recovery heart rate index.

5. BODY FAT
Calculates your body mass index (BMI) and shows your body fat %.

DISPLAY
Time (mm:ss), speed (km/h or ml/h), RPM (revolutions per min), distance (km or ml), energy consumption (kcal), heart rate (bpm) and resistance (level) are displayed.

PROGRAMS

1. MANUAL PROGRAM

Set target time and/or distance and/or energy consumption and/or upper heart rate limit by using the SELECTION DIAL.
Start training by pressing START/STOP button.
If you have set target/targets, the target/targets start to count down. Adjust resistance with SELECTION DIAL.

tun-manual F30 4
20-03-2009 13:28:43

2. PRESET PROGRAMS

Preset program profile is shown for two seconds while programs are browsed. Select desired preset program by using the SELECTION DIAL.
Set time for training and/or target distance and/or energy and/or upper heart rate limit by SELECTION DIAL.
Start training by pressing START/STOP button.
If you have set target/targets, the target/targets start to count down. During training you can scale the load by SELECTION DIAL.

3. USER PROGRAM

The program profile used last time is displayed. You can either start training with your personal memorized training targets by pressing START/STOP or modify the program. The program profile bar (1/20) that can now be modified blinks. If you want to change, modify the blinking bar and confirm. Next bar will blink. After the last bar, the display switches back to the first bar. By pressing the ENTER button for 2 seconds you can finish the profile modifying. Now program is ready with your memorized personal training data (time, distance, energy targets and heart rate limit). Modify your targets if needed. Start training by pressing START/STOP button.
If you have set target/targets, the target/targets start to count down. During training you can scale the load by SELECTION DIAL

4. HEART RATE CONTROL (H.R.C.)

Select between four different training intensities (55%, 75%, 90% or TARGET.) By selecting TARGET you can insert target heart rate.
Start training by pressing START/STOP button. If you have set target/targets, the target/targets start to count down. During the training the equipment will automatically adjust the resistance so that your heart rate target will be reached and maintained

5. RECOVERY

Start the recovery calculation after training by pressing RECOVERY button. Recovey heart rate calculation can be started only if the heart rate measurement is activated and the heart rate value is shown on the display The measurement takes 60 seconds. After 60 seconds, the display shows your recovery index F1-F6 (F1 = best result). To get back to main menu, press RECOVERY button once again.

6. BODY FAT

Press BODY FAT button to start measurement. Hold both hands on the handgrips and wait for 8 seconds. The meter will show body fat advice symbol, body fat % and BMI for 30 seconds.

SETTING USER DATA

Right after restarting the meter or reset (long push) you can enter to the user menu. Select the user and confirm. Set your sex, age, height and weight. Confirm by selection dial. Personal exercise target data (time, distance, energy, heart rate limit) will be memorized and recalled as defaults every time when the user is selected. If you modify your personal training data, it will automatically be memorized.

ADDITIONAL NOTES

1. For speed and distance you can choose either metric or English units by using the KM/ML switch located on the back cover of the meter. The power cord has to be unplugged and replugged to apply the change.
2. If you are not training and buttons are not pressed, the meter switches into the Sleep mode after about four minutes. Room temperature is displayed.
3. Training is paused for a maximum of 4 minutes by pressing the START/STOP button. Pressing the button again allows you to continue the paused training session using the previous training data.
4. Entering training targets (time, distance, energy, heart rate limit) is possible only in the STOP mode (not during training).
5. If you don't want to change your user data every time you start training, press START/STOP to skip user data editing. You'll enter to the training in Manual mode.
6. This equipment cannot be used for therapeutic purposes.
7. Energy consumption is calculated based on average values. The energy expenditure is displayed in kilocalories. To convert this into joules, use the formula: 1 Kcal = 4.187 KJ.
8. If you are training with heart rate measurement (either chest belt or handgrip heart rate) you can set maximum heart rate limit. When limit is exceeded while training meter will give alarm beeps.
9. Preset programs are divided into 20 steps. Duration of the one step depends on the time set for the whole training. If time is not set, duration of one step will be 100 m in distance.
10. If you have set targets to count down, a signal sounds and training automatically stops when any of target reaches zero. You can restart training by pressing START/STOP
11. Note that recovery index is in relation to the heart rate frequency in both the beginning and the end of the measurement.
12. In H.R.C program heart rate target ranges (55%, 75% and 90%) are calculated as percent from your age predicted maximum heart rate (calculation formula: maximum heart rate = 220 – age).
13. Automatic adjustment of the resistance during H.R.C program occurs upwards every 30 seconds and downwards every 15 seconds, if needed.
14. BODY FAT is a personal measurement and the result is based on average european population values.

B.M.I. (BODY MASS INDEX) TABLE:

LOW	< 20
LOW / MEDIUM	20 – 24
MEDIUM	24 - 26,5
MEDIUM / HIGH	> 26,5

Formula for BMI = weight (kg) / height^2 (m)

BODY FAT % (AVERAGE EUROPEAN POPULATION) TABLE:

Male:		**Female:**	
LOW	< 13	LOW	< 23
LOW / MEDIUM	13 – 26	LOW / MEDIUM	23 – 36
MEDIUM	26 – 30	MEDIUM	36 – 40
MEDIUM / HIGH	> 30	MEDIUM / HIGH	> 40

tun-manual F30 5

20-03-2009 13:28:43

MAINTENANCE

The equipment requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.

- After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents.
- Never remove the equipment's protective casing.

MALFUNCTIONS

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part.

If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer/distributor immediately. Always give the model and serial number of your equipment. Please state also the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

TRANSPORT AND STORAGE

Please follow these instructions when carrying and moving the equipment about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents:

- Always switch the power off and unplug the power cord before you start moving the equipment around!
- Stand behind the equipment. Grip the seat with one hand and the handlebar with the other, and set your foot on the rear support. Tilt the equipment so that it rests on its transport wheels. Wheel the equipment to move it, on these transport wheels. Lower the equipment while holding on to the handlebar and remain behind the equipment all the time.

⚠ **NOTE!** Transport the equipment with caution over uneven surfaces, for example over a step. The equipment should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

To prevent the equipment malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Length	98 cm / 39 inches
Width	53 cm / 21 inches
Height	136 cm / 53 inches
Weight	32 kg / 71 lbs

The Tunturi F30 meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

The Tunturi model F30 meets EN precision and safety standards (Class HB, EN-957, parts 1 and 5) for fitness devices. The precision of the capacity measurement is secured during manufacturing by adjusting the brake with a dynamometer. Calculation of exercise capacity is based on rotation speed and moment.

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

⚠ **NOTE!** The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi will void the user's authority to operate the equipment!

WE WISH YOU MANY ENJOYABLE TRAINING HOURS WITH YOUR NEW TUNTURI TRAINING PARTNER!

DEUTSCH

INHALT

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	7
MONTAGE	8
TRAINIEREN MIT TUNTURI	8
COCKPIT	9
WARTUNG	11
TRANSPORT UND LAGERUNG	11
TECHNISCHE DATEN	11

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!
Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi WWW.TUNTURI.COM.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten.

Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.
- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen.Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
- Das Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!
- Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
- Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90% überschreiten.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf- und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.
- Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft.

Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

SICHERHEITSHINWEIS FÜR GERÄTE MIT ELEKTRISCHER STROMVERSORGUNG
Vergewissern Sie sich vor dem Anschließen des Geräts an das Stromnetz, dass die örtliche Netzspannung mit der Angabe auf dem Typschild übereinstimmt. Das Gerät arbeitet mit 230 Volt oder 115 Volt (Ausführung für Nordamerika).

⚠ **BITTE BEACHTEN** Schließen Sie das Gerät nicht über Verlängerungskabel an das Stromnetz an. Trennen Sie das Gerät nach dem Training stets vom Netz.
So vermindern Sie die Gefahr von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen und Personenschäden:
- Das Gerät darf im angeschlossenen Zustand niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie bei Nichtverwendung den Netzstecker des Geräts ab. Ziehen Sie den Netzstecker ebenfalls ab, bevor Sie das Gerät warten, reparieren oder transportieren.
- Betreiben Sie das Gerät nicht unter einer Decke oder anderen brennbaren Materialien. Andernfalls kann das Gerät zu heiß werden, und es besteht die Gefahr von Bränden, Stromschlägen und Personenschäden.
- Schließen Sie das Gerät nicht an das Stromnetz an und nehmen Sie es nicht in Betrieb, wenn Netzkabel oder Gerät in irgendeiner Weise beschädigt sind.
- Schließen Sie das Gerät nicht im Freien oder an einem feuchten Ort an das Stromnetz an und nehmen Sie es dort auch nicht in Betrieb.
- Achten Sie auf ausreichenden Abstand zwischen dem Netzkabel und heißen Gegenständen.
- Verlegen Sie das Netzkabel nicht unter dem Teppich, und stellen Sie keine Gegenstände auf das Kabel. Achten Sie außerdem darauf, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht.

tun-manual F30 7 20-03-2009 13:28:44

• Nehmen Sie keine Veränderungen an dem Kabel zwischen Umspanner und Gerät vor (indem Sie es beispielsweise verlängern).

BITTE BEWAHREN SIE DIESE GEBRAUCHSANWEISUNG AUF

MONTAGE

Prüfen Sie, dass folgende Teile enthalten sind:

Eine Ersatzteilliste finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuches. In Problemfällen wenden Sie sich bitte mit der Typenbezeichnung und der Serienummer des Gerätes an Ihren Händler. Die Verpackung enthälteine Tüte mit Silikat, die die Feuchtigkeit während der Lagerung und des Transportes aufnimmt. Bitte entsorgen Sie diese Tüte, wenn Sie das Gerät ausgepackt haben. Die Richtungsangaben links, rechts, vorne und hinten sind aus der Sicht in der Traininsgsposition abgeleitet. Das Gerät sollte von zwei Erwachsenen installiert werden.

EINSTELLUNGEN

EINSTELLEN DES SATTELS

Stellen Sie sich die richtige Höhe ein; als Grundregel gilt, dass das Bein mit dem Fuß auf der Pedal am tiefsten Punkt fast gestreckt sein soll. Lösen Sie zum Einstellen der Sitzhöhe den Sitzeinstellknopf. Halten Sie den Sitz mit der einen Hand fest und ziehen Sie mit der anderen Hand den Sitzeinstellknopf nach vorne, so dass sich der Sitz nach oben und unten frei verschieben lässt. Wenn die Sitzhöhe richtig ist, lassen Sie den Knopf los; der Sitz bleibt an der eingestellten Position. Schrauben Sie den Sitzeinstellknopf im Uhrzeigersinn fest.

⚠ **BITTE BEACHTEN:** Achten Sie immer darauf, dass der Sitzeinstellknopf fest angezogen ist, bevor Sie mit dem Training beginnen!
Zum Einstellen der horizontalen Sattelposition nach vorn oder hinten, lösen Sie die Sitzsperre. Drehen Sie dazu den Verriegelungshebel unter dem Sitz gegen den Uhrzeigers inn. Verstellen Sie den Sitz wie gewünscht, und stellen Sie den Verriegelungshebel fest, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

⚠ **BITTE BEACHTEN:** Vor dem Trainieren immer sicherstellen, dass das Handrad ordnungsgemäß festgedreht ist.

EINSTELLEN DES LENKERS

Lösen Sie das Handrad auf der Vorderseite des Lenkerrohres und wählen Sie eine für Sie bequeme Position. Ziehen Sie dann das Handrad fest an. Dank der ergonomischen Form des Lenkers kann das Training in aufrechter Stellung, bzw. Oberkörper nach vorne geneigt erfolgen. Den Rücken immer gerade halten!

EINSTELLEN DER STÜTZFÜSSE

Wenn das Gerät keinen stabilen Stand aufweist, passen Sie die Einstellungsschrauben an der Unterseite der Stützfüße entsprechend an.

TRAINIEREN MIT TUNTURI

Treten mit dem F30 ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d.h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit, was zu einer Verbesserung der Kondition und Ausdauer führt. Treten ist auch eine angenehme Trainingsform. Man soll zwar schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. So sollte man während des Trainings normal sprechen können.

Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition Setzt zirka zwei Trainingssätze pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden. Körperliche Betätigung ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Reduzierung des Körpergewichtes, denn Training ist das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Dabei ist es neben einer kalorienarmen Diät wichtig, regelmässig zu trainieren. Die tägliche Trainingszeit sollte am Anfang 30 Minuten entweder auf einmal oder in kleineren Intervallen betragen und sollte langsam auf 60 Minuten erhöht werden.

Lassen Sie das Training mit geringem Tretwiderstand beginnen. Eine grosse Anstrengung bei einem hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Pulsfrequenz geschätzt und die Tretgeschwindigkeit der Kondition entsprechend langsam erhöht werden. Mit der Anzeige Ihres Gerätes können Sie ihre Pulsfrequenz während des Trainings beobachten und sicherstellen, dass das Training effektiv genug aber nicht zu anstrengend ist. Während des Trainings immer an den Handgriffen oder Handstütze festhalten. Während des Trainings immer die Füsse auf den Fussbrettern behalten.

Eine hohe Belastung und kurze Übungsintervalle eignen sich zur Entwicklung der Maximalkraft und Aufbau der Muskelmasse, leichtere Belastung und längere Übungsintervalle zum Straffen der Muskeln und Entwicklung der Muskelkraft. Mit ruhigem Tempo und geringem Belastung beginnen. Je nach Kondition das Tempo und den Trainingswiderstand langsam erhöhen. Dabei den Kopf hoch und Nacken und Rücken gerade halten. Sicherstellen, dass sich die Füsse etwa in der Mitte des Trittbretts befinden. Den Körperschwerpunkt unabhängig von der verwendeten Handstütze immer aud die unteren Gliedmassen verlagern.

Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen. Durch Einstellung des Tretwiderstandes und des Trainingstempos können verschiedene Muskelgruppen trainiert werden.

HERZFREQUENZ

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz.

HERZFREQUENZMESSUNG MIT HANDGRIFFSENSOREN

Die Herzfrequenz wird an den Händen über die in den Handgriffen eingearbeiteten Sensoren gemessen. Die

tun-manual F30 8
20-03-2009 13:28:44

Sensoren messen elektrische Impulse, die erzeugt werden, wenn das menschliche Herz schlägt. Die Messung beginnt, wenn Sie beide Handgriffsensoren des F30 gleichzeitig berühren. Die Haut muss eine gewisse Feuchtigkeit aufweisen und ständig mit den Sensoren in Kontakt stehen, um eine zuverlässige Messung der Herzfrequenz zu gewährleisten. Bei zu trockener oder zu nasser Haut ist die Messung der Herzfrequenz über die Hände weniger zuverlässig. Versuchen Sie, Oberkörper und Handflächen entspannt und ruhig zu halten.

TELEMETRISCHE HERZFREQUENZMESSUNG

Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Konsole übertragen.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Falls Sie einen Herzschrittmacher tragen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen, dass Sie die drahtlose Herzfrequenzmessung benutzen können.

Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m. an den Empfänger übertragen. Bei trockenen Elektroden wird kein Herzfrequenzwert angezeigt. Ggf. Elektroden wieder anfeuchten. Für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung müssen die Elektroden auf Körpertemperatur angewärmt sein. Sind mehrere drahtlose Herzfrequenzmessgeräte gleichzeitig eingesetzt, sollten sie mindestens 1,5 m. voneinander entfernt sein. Werden nur ein Herzfrequenzempfänger, aber mehrere Sender eingesetzt, darf sich nur eine Person, die einen Herzfrequenzsender trägt, während der Herzfrequenz-messung innerhalb der Reichweite des Senders befinden. Der Sender schaltet sich aus, wenn der Elektrodengurt abgenommen wird.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können. Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

HERZFREQUENZBEREICHE

Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie diese nicht kennen, orientieren Sie sich bitte an der nachfolgenden Formel:

220 – ALTER

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen.

Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER: 50-60% der maximalen Herzfrequenz
Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

FORTGESCHRITTENE: 60-70% der maximalen Herzfrequenz
Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER: 70-80% der maximalen Herzfrequenz
Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

KONSOLE

TASTEN

1. DREHSCHALTER
Der Drehschalter funktioniert auf zweierlei Weise:
A) Drehschalter drehen (+ / -). Wenn Sie den Drehschalter im Uhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs nach rechts durchblättern und Einstellwerte oder den Widerstand erhöhen. Wenn Sie den Drehschalter gegen den Uhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs nach links durchblättern und Einstellwerte oder den Widerstand verringern.
B) Drehschalter drücken (ENTER). Indem Sie auf den Drehschalter drücken, bestätigen Sie die Auswahl, die Sie durch Drehen des Drehschalters vorgenommen haben.

2. START/STOP
Zum Starten, Anhalten und Beenden des Trainings. Durch das Drücken dieser Taste während des Trainings wird der

Pausenmodus aktiviert. Durch erneutes Drücken der Taste wird das Programm fortgesetzt.

3. RESET.
Kurz drücken: Rückkehr zum Programmmenü. Gedrückt halten: Neustart des Instruments.

4. RECOVERY
Berechnet den Index Ihrer Erholungsherzfrequenz.

5. BODY FAT
Berechnet Ihren BMI-Index (Body Mass Index) und zeigt Ihren Körperfettquotienten an (in Prozent).

DISPLAY
Zeit (mm:ss), Geschwindigkeit (km/h oder ml/h), Drehzahl (Umdrehungen pro Minute), Wegstrecke (km oder ml), Energieverbrauch (kcal), Herzfrequenz (bpm) und Widerstand (Pegel) werden angezeigt.

PROGRAMME

1. PROGRAMM MANUAL
Bestimmen Sie den Zeitzielwert und/oder die Wegstrecke und/oder den Energieverbrauch und/oder den oberen Herzfrequenz-Grenzwert mit Hilfe des DREHSCHALTERS. Starten Sie das Training, indem Sie die Taste START/STOP drücken.
Wenn Sie einen oder mehrere Zielwerte festgelegt haben, beginnt die Rückwärtszählung. Justieren Sie den Widerstand mit Hilfe des DREHSCHALTERS.

2. VORWAHLPROGRAMME
Das jeweilige Vorwahlprogrammprofil wird beim Durchblättern der Programme zwei Sekunden lang angezeigt. Wählen Sie das gewünschte Vorwahlprogramm mit Hilfe des DREHSCHALTERS. Bestimmen Sie die Trainingsdauer und/oder den Wegstrecken-Zielwert und/oder den Energieverbrauch und/oder den oberen Herzfrequenz-Grenzwert mit Hilfe des DREHSCHALTERS.
Starten Sie das Training, indem Sie die Taste START/STOP drücken.
Wenn Sie einen oder mehrere Zielwerte festgelegt haben, beginnt die Rückwärtszählung. Während des Trainings können Sie den Belastungswert mit Hilfe des DREHSCHALTERS verändern.

3. PROGRAMM USER
Das zuletzt genutzte Programmprofil wird angezeigt. Sie können das Training mit den für Sie gespeicherten Zielwerten starten, indem Sie die Taste START/STOP drücken. Alternativ dazu können Sie das Programm modifizieren. Der Balken (1/20) des modifizierbaren Programmprofils beginnt zu blinken. Verändern Sie gegebenenfalls die Höhe des blinkenden Balkens, und bestätigen Sie die Veränderung. Daraufhin beginnt der nächste Balken zu blinken. Nach dem letzten Balken wechselt die Anzeige wieder zum ersten Balken. Halten Sie die Taste ENTER zwei Sekunden lang gedrückt, um die Modifizierung des Profils zu beenden. Das Programm ist nun bereit und beinhaltet die für Sie gespeicherten Trainingsdaten (Zeit-, Wegstrecken- und Energiezielwerte sowie Herzfrequenz-Grenzwert). Ändern Sie Ihre Zielwerte bei Bedarf. Starten Sie das Training, indem Sie die Taste START/STOP drücken.
Wenn Sie einen oder mehrere Zielwerte festgelegt haben, beginnt die Rückwärtszählung. Während des Trainings können Sie den Belastungswert mit Hilfe des DREHSCHALTERS verändern.

4. HEART RATE CONTROL
Sie haben die Auswahl zwischen vier verschiedenen Trainingsintensitäten (55%, 75%, 90% oder TARGET). Über TARGET können Sie einen Herzfrequenz-Zielwert eingeben. Starten Sie das Training, indem Sie die Taste START/STOP drücken. Wenn Sie einen oder mehrere Zielwerte festgelegt haben, beginnt die Rückwärtszählung. Während des Trainings passt das Gerät den Widerstand laufend so an, dass Ihr Herzfrequenz-Zielwert erreicht und gehalten wird.

5. RECOVERY
Starten Sie die Berechnung der Erholungsherzfrequenz nach dem Training, indem Sie die Taste RECOVERY drücken. Die Berechnung der Erholungsherzfrequenz kann nur gestartet werden, wenn die Herzfrequenzmessung aktiviert wurde und die Herzfrequenz auf dem Display angezeigt wird. Die Messung dauert 60 Sekunden. Nach 60 Sekunden zeigt das Display Ihren Erholungsindex an. Die Angabe reicht von F1 bis F6, wobei F1 das beste Ergebnis ist. Um wieder in das Hauptmenü zu gelangen, drücken Sie die Taste RECOVERY erneut.

6. BODY FAT
Drücken Sie die Taste BODY FAT, um mit der Messung zu beginnen. Halten Sie die Handgriffe mit beiden Händen gefasst, und warten Sie acht Sekunden. Daraufhin zeigt das Instrument 30 Sekunden lang das Körperfett-Hinweissymbol, den Körperfettquotienten in Prozent und den BMI.

BENUTZERDATEN EINGEBEN
Eingaben in das Benutzermenü sind unmittelbar nach dem Neustarten oder Zurücksetzen (Taste gedrückt halten) des Instruments möglich. Wählen Sie den Benutzer aus, und bestätigen Sie die Auswahl. Geben Sie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht ein. Bestätigen Sie die Eingabe mit dem Drehschalter. Individuelle Trainingszielwerte (Zeit, Wegstrecke, Energie, Herzfrequenz-Grenzwert) werden gespeichert und jedes Mal als Standardwerte geladen, wenn der jeweilige Benutzer ausgewählt wird. Wenn Sie Ihre individuellen Trainingsdaten verändern, werden die Änderungen automatisch gespeichert..

ZUSÄTZLICHE HINWEISE
1. Geschwindigkeit und Wegstrecke können in metrischen oder britischen Maßeinheiten angezeigt werden. Das Umschalten erfolgt über den Schalter KM/ML an der rückwärtigen Instrumentenverkleidung. Um die Änderung wirksam zu machen, muss der Netzstecker abgezogen und wieder eingesteckt werden.
2. Wenn Sie nicht trainieren und keine Tasten gedrückt werden, wechselt das Instrument nach etwa vier Minuten in den Ruhemodus. Die Raumtemperatur wird angezeigt.
3. Durch Drücken der Taste START/STOP wird das Training höchstens vier Minuten lang angehalten. Durch erneutes Drücken der Taste kann die angehaltene Trainingssitzung unter Verwendung der vorherigen Trainingsdaten fortgesetzt werden.
4. Die Eingabe von Trainingszielwerten (Zeit, Wegstrecke, Energie, Herzfrequenz-Grenzwert) ist nur im STOP-Modus und nicht während des Trainings möglich.
5. Wenn Sie Ihre Benutzerdaten nicht bei jedem Trainingsbeginn ändern möchten, drücken Sie START/STOP, um die Bearbeitung der Benutzerdaten zu überspringen. Auf diese Weise rufen Sie zunächst den manuellen Trainingsmodus auf.
6. Dieses Gerät eignet sich nicht für therapeutische Zwecke.

tun-manual F30 10
20-03-2009 13:28:44

7. Die Berechnung des Energieverbrauchs basiert auf Durchschnittswerten. Der Energieverbrauch wird in Kilokalorien angezeigt. Nutzen Sie zur Umrechnung in Joules die folgende Gleichung: 1 Kcal = 4,187 KJ.
8. Beim Trainieren mit Herzfrequenzmessung (über Brustgurt oder Handgriffe) können Sie einen oberen Herzfrequenz-Grenzwert festlegen. Wird der Grenzwert beim Trainieren überschritten, ertönt ein akustisches Alarmsignal.
9. Vorwahlprogramme sind in 20 Phasen unterteilt. Die Dauer der einzelnen Phasen hängt von der für das Training eingestellten Gesamtdauer ab. Falls kein Zeitwert festgelegt wurde, entspricht die Dauer der einzelnen Phasen einer Wegstrecke von 100 m.
10. Wenn Sie mehrere Sollwerte zum Herunterzählen festgelegt haben, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet, sobald einer der Zielwerte bei Null ankommt. Sie können das Training neu starten, indem Sie START/STOP drücken.
11. Beachten Sie, dass sich der Erholungsindex auf die Herzfrequenz zu Beginn und Ende der Messung bezieht.
12. Im HRC-Programm werden die Herzfrequenzbereiche (55%, 75% und 90%) als Prozentsatz der für Ihre Altersgruppe prognostizierten maximalen Herzfrequenz berechnet (Formel: maximale Herzfrequenz = 220 – Alter).
13. Die automatische Anpassung des Widerstands im HRC-Programm erfolgt alle 30 Sekunden (aufwärts) bzw. alle 15 Sekunden (abwärts), sofern sie erforderlich ist.
14. BODY FAT ist ein individueller Messwert. Das Ergebnis basiert auf Durchschnittswerten der europäischen Bevölkerung.

B.M.I. (BODY MASS INDEX) TABELLE:

NIEDRIG	< 20
NIEDRIG / MITTEL	20 – 24
MITTEL	24 - 26,5
MITTEL / HOCH	> 26,5

Formel für BMI = gewicht (kg) / länge^2 (m)

KÖRPERFETT (%) TABELLE (EUROPÄISCHER BEVÖLKERUNGSDURCHSCHNITT):

Mannlich:		**Weiblich:**	
NIEDRIG	< 13	NIEDRIG	< 23
NIEDRIG/MITTEL	13 – 26	NIEDRIG/MITTEL	23 – 36
MITTEL	26 – 30	MITTEL	36 – 40
MITTEL/HOCH	> 30	MITTEL/HOCH	> 40

WARTUNG

Das Gerät braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

- Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
- Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann.

Wenn das Gerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige Tunturi-Alleinvertretung. Beschreiben Sie das Problem, die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Typenbezeichnung und die Seriennummer Ihres Gerätes mit.

Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen. Beschreiben Sie die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

TRANSPORT UND LAGERUNG

Das F30 ist mit Transporträdern versehen. Um Schäden zu vermeiden, das F30 nach folgenden Anweisungen transportieren:

- Schalten Sie das Gerät immer aus und ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen.
- Stellen Sie sich hinter das Gerät. Greifen Sie mit einer Hand den Sitz, mit der anderen Hand den Lenker und setzen Sie Ihren Fuss auf das hintere Fussrohr. Ziehen Sie nun das Gerät gegen sich, so dass es auf seinen Transportrollen steht. Bewegen Sie das Gerät auf den Transportrollen. Senken Sie das Gerät ab, indem Sie den Lenker weiterhin festhalten, und bleiben Sie dabei immer hinter dem Gerät.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Das Gerät nur mit äusserster Vorsicht über eine Schwelle oder andere unebene Flächen transportieren. Das Gerät darf nicht auf den Transportrollen über eine Treppe geschoben werden - es muss unbedingt getragen werden. Ein Verschieben des Gerätes kann manche Fussbodenmaterialien beschädigen, z.B. Holzparkettböden. In diesem Fall müssen Sie den Boden vorher schützen.
Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

TECHNISCHE DATEN

Länge	98 cm
Breite	53 cm
Höhe	136 cm
Gewicht	32 kg

Der Tunturi F30 erfüllt die Anforderungen der EMV-Richtlinie der EU über die elektromagnetische Verträglichkeit (89/336/EEC) und die Niederspannunsrichtlinie (73/23/EEC). Das Produkt trägt aus diesem Grund das CE-Prüfzeichen.

Der Tunturi F30 erfüllt die EN-Präzisions- und Sicherheitstandards (Class HB, EN-957, Teil 1 und

5) für stationäre Trainingsgeräte. Die Präzision der Leistungsmessung wird während der Herstellung durch Einstellung der Bremse mit einem Dynamometer gewährleistet. Die Trainingsleistung wird auf Grundlage von Drehgeschwindigkeit und Drehmoment berechnet.

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Geräts müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIELE ANGENEHME TRAININGS-STUNDEN MIT IHREM NEUEN TUNTURI TRAININGSPARTNER!

tun-manual F30 12
20-03-2009 13:28:45

FRANÇAIS

TABLE DES MATIERES

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS	13
ASSEMBLAGE	14
EXERCICE	14
COMPTEURS	15
MAINTENANCE	17
TRANSPORT ET RANGEMENT	17
CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	17

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition ; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Adressez-vous à WWW. TUNTURI.COM pour plus d'informations.

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

VOTRE MILIEU D'ENTRAINEMENT

- L'appareil ne doit pas être utilisé à l'exterieur.
- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible. Placez une protection sous l'appareil.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante, mais evitez toutefois les courants d'air.
- En entraînement, l'appareil supporte des températures de 10°C à 35°C. L'appareil peut aussi être rangée à une température comprise entre - 15°C et +40°C. L'hygrométrie du local d'utilisation ou de rangement de l'appareil ne doit jamais excéder 90 %.

L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul.
- Commencez par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Ne vous accoudez jamais à l'unite des compteurs !
- Appuyez sur les touches du bout des doigts : vos ongles risquent d'abîmer la membrane des touches.
- N'utilisez jamais l'appareil avec les protections latérales démontées.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil. Montez et descendez de l'elliptique en vous tenant à la poignée fixe.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Protégez l'unite des compteurs d'une exposition au soleil et séchez toujours la surface de l'unite des compteurs si des gouttes de sueur sont tombées dessus.
- N'effectuez jamais d 'autres opérations de réglage et d 'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil ne doit pas être utlisé par des personnes pesant plus de 135 kg.
- Pour information complémentaire sur la garantie de votre équipement de fitness, veuillez consulter la brochure de garantie livrée avec l'appareil. Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.
- N'essayez pas d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les autres opérations doivent être laissées aux soins des personnes compétentes dans l'entretien des dispositifs électromagnétiques et autorisées, aux regards des lois du pays concerné (ou équivalent) à accomplir les travaux de maintenance et de réparations. Les instructions de maintenance de ce mode d'emploi doivent être suivies scrupuleusement.

⚠ **DANGER :** Ne modifiez pas le câble d'alimentation fourni avec l'appareil, s'il ne convient pas à la prise de courant, veuillez en faire installer une correcte par un électrician confirmée.

AVERTISSEMENT LIE AUX APPAREILS FONCTIONNANT SUR COURANT ELECTRIQUE

Avant de brancher l'appareil sur une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque d'identification. Ce modèle fonctionne soit en 230 Volt soit en 115 Volt (modèles américains).

⚠ **ATTENTION !** N'utilisez pas de rallonge. Il faut toujours couper l'alimentation et débrancher l'appareil immédiatement après utilisation.

Pour réduire le risque de brûlure, d'incendie, de choc électrique ou de blessures sur toute personne :

- L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance quand il est branché. Débranchez-le lorsqu'il n'est pas utilisé, avant d'effectuer toute procédure de maintenance ou toute réparation et avant de le déplacer.
- Ne faites pas fonctionner l'appareil sous une couverture ou avec des matériaux combustibles. Une chaleur

excessive est susceptible de se produire, pouvant entrainer un incendie, un choc électrique ou blesser quelqu'un.
- Ne branchez pas l'appareil et ne l'utilisez pas non plus si le cordon électrique ou l'appareil lui-même est endommagé.
- Ne branchez pas l'appareil et ne l'utilisez pas non plus à l'extérieur ou dans une pièce humide.
- Conservez le cordon électrique à l'abri d'objets chauds.
- Ne placez pas le cordon sous un tapis et ne placez aucun objet sur ce dernier. Assurez-vous également que le cordon ne passe pas en-dessous de l'appareil.
- Ne modifiez pas le cordon (notamment la longueur) entre le transformateur et l'appareil.

SAUVEGARDEZ CE MANUEL D'INSTRUCTIONS

ASSEMBLAGE

Commencez par vérifier que les pièces suivantes se trouvent bien dans l'emballage :

S'il vous manque une pièce, contactez votre distributeur et indiquez-lui le modèle, le numéro de série de l'appareil et la référence de la pièce manquante. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce guide. L'emballage renferme un sachet de silicate pour l'absorption de l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le mettre au rebut après avoir déballé l'appareil. Les termes droit, gauche, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Nous recommandons la présence de deux adultes pour l'installation de l'équipement.

REGLAGES

REGLAGE DE LA SELLE

Réglez la selle à la hauteur adéquate ; en règle générale, la voûte plantaire doit toucher la pédale, au plus bas de sa course, quand la jambe est pratiquement tendue. Resserrez la vis de blocage. Maintenez la selle d'une main et, de l'autre main, tirez la molette de réglage vers l'extérieur pour que le guidon puisse coulisser vers le haut ou le bas. Quand la selle est à la hauteur souhaitée, relâchez le bouton et le verrouillage : la selle se bloque en place. Tournez le bouton de verrouillage dans le sens des aiguilles d'une montre pour le serrer.

⚠ **ATTENTION !** Assurez-vous toujours que le bouton de verrouillage est correctement serré avant de commencer votre entraînement ! Réglez la position de la selle, puis resserrez le levier de verrouillage en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

REGLAGE DU GUIDON

Desserrez les vis de fixation du guidon et réglez celui-ci à l'angle adéquat. Resserrez les vis de fixation. Le design polyvalent du guidon vous permet de choisir la position d'entraînement qui vous convient le mieux : position verticale ou inclinée en avant. Dans les deux cas, gardez toujours votre dos bien droit.

REGLAGE DES PIEDS DE SUPPORT

Si le vélo n'est pas stable, réglez les vis situées sous les pieds de support jusqu'à ce que l'équipement soit stable.

EXERCICE

Le pédalage est une excellente forme d'exercice aérobic qui lie à la fois modération et durée dans les efforts. Un tel exercice vise à améliorer votre capacité maximale d'absorption d'oxygène, donc votre endurance et votre condition physique. La capacité du corps à "brûler" la graisse est directement liée à sa capacité de transporter l'oxygène. L'exercice aérobic est avant tout un exercice agréable qui devra faire apparaître une légère sueur sur votre peau mais ne devra en aucun cas vous essouffler. Pour vous remettre en forme, il vous faut pratiquer des exercices physiques au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à chaque fois et pour vous maintenir en bonne condition, au moins deux fois par semaine. Débutez avec une vitesse de pédalage et une résistance faibles. Si vous êtes obèse, un effort excessif pourrait surcharger votre système cardiovasculaire. Au fur et à mesure que votre condition s'améliore, vous pourrez augmenter résistance et vitesse.

NIVEAU D'ENTRAINEMENT

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Les compteurs F30 sont équipés d'un récepteur compatible Polar, vous pouvez donc utiliser également des ceintures télémétriques Polar non codées.

MESURE DU POULS A L'AIDE DES CAPTEURS DES POIGNEES

Le pouls est mesuré au niveau des mains par des capteurs situés sur les tubes de poignées. Les capteurs mesurent les impulsions électriques émises par les battements du cœur. Les mesures débutent lorsque les deux capteurs des poignées sont touchés simultanément. Pour que les mesures soient fiables, votre peau doit être légèrement humide et rester en contact permanent avec les capteurs. Si votre peau est trop sèche ou trop humide, la mesure de la fréquence cardiaque au niveau des mains sera moins fiable. Maintenez le haut de votre corps et les paumes de vos mains relâchés et immobiles.

⚠ **ATTENTION !** Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, vérifiez auprès de votre médecin que vous pouvez utilisez un cardiofréquencemètre sans fil.

MESURE DU POULS A L'AIDE D'UNE COUPLE EMETTEUR-7RECEPTEUR

La façon la plus fiable de mesurer le pouls est de le faire à l'aide d'un couple émetteur-récepteur sans fil, dans lequel les électrodes de l'émetteur fixé au niveau de la poitrine envoient les pulsations à l'unité des compteurs à travers le champ électromagnétique existant entre l'émetteur et le récepteur. Si vous désirez mesurer votre pouls avec la méthode sans fil, commencez par bien mouiller, avec de l'eau ou votre salive, les électrodes de la ceinture de l'émetteur, qui seront en contact avec la peau de votre poitrine. Si vous fixez la ceinture sur votre T-shirt, mouillez le T-shirt aux endroits où se posent les électrodes. Placez la ceinture flexible sous les muscles pectoraux de façon à ce que les électrodes de l'émetteur restent constamment en contact avec votre peau tout au long de l'exercice. Ne serrez cependant pas trop la ceinture : vous devez pouvoir respirer normalement. L'émetteur peut transmettre votre pouls à l'unité des compteurs sur une distance d'un mètre au maximum. Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, l'écran n'affichera

tun-manual F30 14
20-03-2009 13:28:45

pas votre pouls. Donc si les électrodes se sont asséchées en contact avec votre peau, il vous faudra les mouiller à nouveau. Pour mesurer le pouls avec un maximum de fiabilité, laisser les électrodes s'échauffer, par contact sur votre peau, à la température de votre corps. Dans le cas où plusieurs équipements de mesure du pouls sans fils sont utilisés en même temps, la distance entre eux doit être d'au moins 1,5 mètre. D'autre part, si on ne dispose que d'un récepteur mais de plusieurs émetteurs, une seule personne portant un émetteur doit se trouver à l'intérieur de la zone de portée du récepteur, lorsque la mesure du pouls est en cours.

⚠ **ATTENTION !** Prenez en compte dans vos vêtements d'entraînement le fait que certaines fibres utilisées dans les vêtements (ex. polyester, polyamide) génèrent de l'électricité statique, ce qui peut entraîner un manque de fiabilité de la mesure du rythme cardiaque. Un téléphone portable, une télévision et d'autres appareils électriques créent un champ électromagnétique autour d'eux, ce qui pose des problèmes dans la mesure du rythme cardiaque.

ZONES DE POULS

Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives :

220 – ÂGE

Notez bien que c'est une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque», consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum.

Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT : 50-60% du pouls maximum
Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.
ENTRAÎNEMENT : 60-70% du pouls maximum
Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le coeur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps !
ENTRAÎNEMENT ACTIF : 70-80% du pouls maximum
L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

COMPTEUR

BOUTONS

1. BOUTON CENTRAL DE SELECTION
Le bouton central de sélection s'utilise de deux façons :
A) Par rotation (+ / -). Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre pour faire défiler les menus vers la droite et augmenter les valeurs ou la résistance. Tournez le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour faire défiler le menu vers la gauche et réduire les valeurs ou la résistance.
B) Par pression (ENTER). Appuyez sur le bouton pour valider la sélection que vous avez effectuée en le tournant.

2. START/STOP
Cette touche permet de démarrer, d'interrompre ou d'arrêter l'entraînement. Pendant l'entraînement, appuyez une fois sur ce bouton pour interrompre le programme et appuyez de nouveau pour le redémarrer.

3. RESET
Un simple pression retourne au menu des programmes et une pression plus longue redémarre le compteur.

4. RECOVERY
Cette touche permet de calculer votre indice de récupération de fréquence cardiaque.

5. BODY FAT
Cette touche permet de calculer votre indice de masse corporelle (IMC) et affiche le pourcentage de votre masse grasse.

AFFICHAGE
Temps (min:sec), vitesse (km/h ou ml/h), RPM (tour par min), distance (km ou ml), énergie dépensée (kcal), fréquence cardiaque (bpm) et résistance (niveau) sont affichés.

PROGRAMMES

1. PROGRAMME MANUAL
Sélectionnez vos objectifs pour la durée et/ou la distance et/ou l'énergie dépensée et/ou la limite supérieure

de votre fréquence cardiaque en utilisant le BOUTON CENTRAL DE SELECTION.
Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP.
Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre. Réglez la résistance à l'aide du BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

2. PROGRAMMES PREENREGISTRES

Le profil des programmes préenregistrés s'affiche en l'espace de deux secondes lorsque vous parcourez les programmes. Sélectionnez le programme voulu à l'aide du BOUTON CENTRAL DE SELECTION.
Réglez la durée de votre entraînement et/ou sélectionnez vos objectifs pour la distance et/ou l'énergie dépensée et/ou la limite supérieure de votre fréquence cardiaque en utilisant le BOUTON CENTRAL DE SELECTION.
Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP.
Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre. Pendant l'entrainement, vous pouvez régler la charge à l'aide du BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

3. PROGRAMME USER

Le dernier profil de programme utilisé s'affiche. Vous pouvez commencer à vous entraîner avec vos objectifs personnels d'entraînement mémorisés en appuyant sur START/STOP ou bien modifier le programme. Lorsque la barre (1/20) clignote, le profil du programme peut être modifié. Si vous souhaitez apporter des modifications, modifiez la barre et confirmez. La barre suivante clignote. Une fois la dernière barre atteinte, l'affichage repasse à la première barre. Pour terminer la modification du profil, appuyez sur le bouton ENTER pendant 2 secondes. Le programme a mémorisé vos données d'entraînement personnelles (durée, distance, énergie et fréquence cardiaque). Modifiez vos objectifs si besoin est. Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP.
Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre. Pendant l'entrainement, vous pouvez régler la charge à l'aide du BOUTON CENTRAL DE SELECTION.

4. HEART RATE CONTROL

Sélectionnez votre intensité d'entraînement ; vous avez le choix entre 55%, 75%, 90% ou TARGET. Choisir TARGET vous permet de définir votre objectif de fréquence cardiaque. Commencez l'entraînement en appuyant sur le bouton START/STOP. Si vous avez défini un ou plusieurs objectifs, le compteur démarre.
Pendant l'entraînement, l'appareil ajustera automatiquement la résistance afin que vous atteigniez l'objectif fixé.

5. RECOVERY

Une fois l'entraînement terminé, calculez votre indice de récupération en appuyant sur le bouton RECOVERY. Votre indice de récupération peut être calculé seulement si la mesure de votre fréquence cardiaque est activée et que sa valeur s'affiche. Cette mesure dure 60 secondes. Après une minute, votre indice de récupération s'affiche à l'écran, F1-F6 (F1 étant le meilleur résultat). Pour revenir au menu principal, appuyez de nouveau sur le bouton RECOVERY.

6. BODY FAT

Appuyez sur le bouton BODY FAT pour lancer la mesure. Maintenez les deux mains sur les poignées pendant 8 secondes. Le compteur affichera le symbole de masse grasse, en % et votre IMC pendant 30 secondes.

REGLAGE DES DONNEES UTILISATEUR

Juste après avoir relancé le compteur ou réinitialisé (pression longue), vous accédez au menu utilisateur. Sélectionnez l'utilisateur, puis confirmez. Indiquez vos sexe, âge, taille et poids. Confirmez à l'aide du bouton central de sélection. Les objectifs personnels d'entraînement (durée, distance, énergie et fréquence cardiaque) sont mémorisés et chargés par défaut chaque fois que l'utilisateur est sélectionné. Si vous apportez des modifications à vos données d'entraînement, elles seront automatiquement prises en compte.

REMARQUES SUPPLEMENTAIRES

1. Pour la vitesse et la distance, vous avez le choix entre les unités métriques ou anglaises. Utilisez l'interrupteur KM/ML situé au dos du compteur. Pour effectuer cette modification, le cordon d'alimentation doit être rebranché.
2. Si vous ne vous entraînez pas et si vous n'appuyez sur aucun bouton, le compteur passe en mode veille après 4 minutes. La température ambiante s'affiche.
3. Vous pouvez interrompre l'entraînement pendant 4 minutes maximum en appuyant sur le bouton START/STOP. Appuyez de nouveau sur cette touche pour reprendre la séance d'entraînement interrompue avec les mêmes paramètres.
4. Pour saisir vos objectifs d'entraînement (durée, distance, énergie, fréquence cardiaque), l'appareil doit être en mode STOP (c'est-à-dire pas pendant l'entraînement).
5. Si vous ne souhaitez pas modifier vos données à chaque début d'entraînement, appuyez sur START/STOP pour ignorer la modification des données. Vous débuterez votre séance en mode manuel.
6. Cet appareil ne peut être utilisé à des fins thérapeutiques.
7. La dépense énergétique est calculée selon des valeurs moyennes. Elle s'affiche en kilocalories ; pour la convertir en joules, utilisez la formule 1 kcal = 4,187 kJ.
8. Si vous vous entraînez avec un dispositif permettant de mesurer la fréquence cardiaque (ceinture thoracique ou capteurs au niveau des poignées), vous pouvez définir la limite supérieure de votre fréquence cardiaque. Si vous dépassez ce seuil pendant l'entraînement, le compteur émet un signal d'alarme.
9. Les programmes préenregistrés sont divisés en 20 étapes. La durée d'une étape dépend de la durée définie pour la totalité de l'entraînement. Si aucune durée n'est définie, la durée d'une étape est fixée à 100 m en distance.
10. Si vous avez défini plusieurs objectifs, un signal est émis et l'entraînement s'arrête automatiquement lorsque chacun atteint zéro. Pour poursuivre la séance, appuyez sur START/STOP.
11. Veuillez noter que l'indice de récupération dépend de la fréquence cardiaque au début et à la fin de la mesure.
12. Dans les programmes HRC, les zones cibles de fréquence cardiaque (55%, 75% et 90%) sont calculées sous forme de pourcentage à partir de la fréquence cardiaque fonction de l'âge (formule : rythme cardiaque maximum = 220 – âge).
13. Au cours d'un programme HRC, la résistance s'adapte automatiquement. Elle augmente toutes les 30 secondes et elle diminue toutes les 15 secondes, si besoin est.
14. La valeur de BODY FAT est une mesure personnelle et le résultat dépend des valeurs moyennes de la population européenne.

tun-manual F30 16
20-03-2009 13:28:46

TABLEAU D'IMC (INDICE DE MASSE CORPORELLE):

MAIGREUR	< 20
MAIGREUR/NORMAL	20 – 24
NORMAL	24 - 26,5
NORMAL/OBESITE	> 26,5

Formule de l'IMC = MASSE (kg) / taille^2 (m)

TABLEAU DE LA MASSE GRASSE (VALEUR MOYENNE DE LA POPULATION EUROPÉENNE):

Homme:		**Femme:**	
MAIGREUR	< 13	MAIGREUR	< 23
MAIGREUR/NORMAL	13 – 26	MAIGREUR/NORMAL	23 – 36
NORMAL	26 – 30	NORMAL	36 – 40
NORMAL/OBESITE	> 30	NORMAL/OBESITE	> 40

MAINTENANCE

L'appareil ne requiert qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

- Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent.
- N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série.

Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi. Seules des pièces mentionnées dans la liste des pièces de rechange peuvent être utilisées dans l'appareil.

TRANSPORT ET RANGEMENT

L'F30 est équipé de roulettes de transport. Déplacer le F30 conformément aux instructions ci-dessous afin d'éviter les éventuelles situations dangereuses.

- Coupez toujours l'alimentation de votre appareil et débranchez le cordon secteur avant de déplacer l'appareil.
- Placez-vous derrière l'appareil, saisissez d'une main la barre du siège, et de l'autre le tube de poignées. Levez le vélo pour l'appuyer sur les roués de transport situées à l'avant et poussez l'appareil. Reposez le vélo en le maintenant jusqu'à ce qu'il touche le sol et en restant toujours derrière.

⚠ ATTENTION !

- Transporter l'appareil avec l'attention extrême au-dessus des surfaces inégales, par exemple au-dessus d'une marche. L'appareil ne doit jamais être transporté dans les escaliers à l'aide des roulettes de transport, au lieu de cela il doit être porté. Le déplacement de l'équipement peut abîmer certains revêtements de sol, par ex. les parquets en bois. Dans ce cas, veillez à protéger le sol.
- Pour garantir un bon fonctionnement à votre appareil, rangez-le dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières. N'oubliez pas de débrancher votre appareil après chaque utilisation.

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Longueur	98 cm
Hauteur	53 cm
Largeur	136 cm
Poids	32 kg

Tunturi F30 est conforme aux normes des directives EMC de l'UE concernant la compatibilité électromagnétique (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (73/23/CEE). Ce produit porte, en conséquence, la marque CE.

Tunturi F30 est conforme à la norme EN-957 pour les appareils d'entraînement fixes de fitness et c'est un équipement de classe de précision HB. La précision de la mesure de puissance est contrôlée lors de la fabrication en réglant le frein de l'appareil à l'aide d'un dynamomètre. Le calcul de la puissance d'exercice est basé sur la vitesse de tour et le moment.

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

⚠ ATTENTION ! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'equipement.

NOUS VOUS SOUHAITONS D'AGREABLES ET NOMBREUSES SEANCES D'EXERCICE AVEC VOTRE NOUVEAU PARTENAIRE D'ENTRAINEMENT TUNTURI !

tun-manual F30 17

20-03-2009 13:28:46

NEDERLANDS

INHOUD

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN	18
HET MONTEREN	19
CONDITIETRAINEN	19
MONITOR	20
ONDERHOUD	22
VERPLAATSEN	22
TECHNISCHE GEGEVENS	22

WELKOM IN DE WERELD VAN TUNTURI TRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en waardeert. Met deze Tunturi trainer heeft u een veilig, motiverend kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is om uw doel te bereiken. Meer informatie over het gebruik van uw trainingsapparatuur en efficiënte training kunt u vinden op Tunturi's website WWW.TUNTURI.COM

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw Tunturi trainer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw Tunturi trainer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

GEZONDHEID

- Laat uw conditie door uw huisarts controleren voordat u begint met trainen.
- Bij misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen moet u direct stoppen met de training en een arts raadplegen.
- Om spierpijn te voorkomen, begint u de training met een warming up en sluit u die af met cooling-down langzaam fietsen met geringe weerstand. U sluit de training af met rek- en strekoefeningen.

DE TRAININGSRUIMTE

- De trainer is alleen geschikt voor gebruik binnenshuis. Bij gebruik buiten vervalt de garantie.
- Plaats de trainer op een vlakke en stevige ondergrond. Bescherm de vloer onder de trainer tegen beschadiging.
- Zorg voor voldoende ventilatie tijdens de training, maar zorg dat u niet op de tocht zit.
- Tijdens de training is de toegestane gebruikstemperatuur tussen +10° en +35°C; voor opslag gelden de temperaturen tussen -15° en +40°C. De luchtvochtigheid in de trainings- of opslagruimte mag nooit hoger dan 90% zijn.

HET GEBRUIK VAN DE TRAINER

- Ouders en verzorgers van kinderen moeten er rekening mee houden dat kinderen speels zijn en graag alles uitproberen. Dit kan ertoe leiden dat de trainer wordt gebruikt op een manier waarvoor deze niet bedoeld is. Als kinderen de trainer mogen gebruiken moet u als ouder of verantwoordelijke rekening houden met de lichamelijke en psychische ontwikkeling en vooral de aard van het kind. Vertel kinderen duidelijk hoe de trainer moet worden gebruikt. Het is belangrijk om toezicht te houden. De trainer is geen geval bedoeld als speelgoed.
- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- De trainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Pak bij het op- en afstappen de vaste handsteun vast.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en geschikte schoenen.
- Gebruik de trainer alleen als alle afschermingen en omkastingen geplaatst zijn.
- Voer alleen die onderhoudsverrichtingen en afstellingen uit die in deze handleiding beschreven
- zijn. Volg de onderhoudsinstructies van de handleiding nauwkeurig op.
- Gebruik de trainer uitsluitend voor het doel waarvoor deze is gemaakt en zoals hierna beschreven wordt.
- Zorg ervoor dat de monitor niet met water in aanraking komt. Veeg de monitor altijd af met een zachte en absorberende doek als er zweetdruppels op gevallen zijn. Reinig de monitor niet met oplosmiddelen.
- Druk op de toetsen met uw vingertoppen; nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.
- Houd de monitor uit de zon; door zonlicht kunnen kleuren van de monitor verbleken.
- De trainer is geschikt voor personen met een lichaamsgewicht tot maximaal 135 kg.
- Nadere informatie over de garantie op uw trainingstoestel vindt u in het bijgesloten garantieboekje. De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

VEILIGHEID BIJ UNITS MET ELEKTRISCHE STROOMTOEVOER.

Voordat het apparaat wordt aangesloten op het elektriciteitsnetwerk moet u ervoor zorgen dat het plaatselijke voltage past bij het voltage dat staat aangegeven op de typeplaat: het apparaat werkt op 230 Volt of 115 Volt (Noord-Amerikaanse versie).

⚠ **BELANGRIJK!** Gebruik geen verlengsnoeren bij het aansluiten van de apparatuur op het elektriciteitsnetwerk. Schakel altijd de stroom uit en verwijder de stekker van het apparaat altijd onmiddellijk na het trainen uit het stopcontact!

Om het risico op brandwonden, brand, elektrische schok of verwondingen bij mensen te beperken:

- De apparatuur mag nooit onbemand worden achtergelaten als deze is aangesloten op het elektriciteitsnetwerk. Verwijder de stekker van het apparaat altijd uit het stopcontact wanneer het apparaat niet wordt gebruikt, vóór het uitvoeren van onderhoudswerkzaamheden of reparaties en wanneer het apparaat wordt verplaatst.
- Gebruik het apparaat niet als dit is afgedekt onder een deken of ander brandbaar materiaal. Dit kan oververhitting en brand, elektrische schokken of verwondingen veroorzaken.
- Sluit het apparaat niet aan op een stroombron, of gebruik het apparaat niet als er enige sprake is van

tun-manual F30 18 20-03-2009 13:28:46

beschadiging van het elektriciteitssnoer of het apparaat zelf.
- Sluit het apparaat niet aan op een stroombron of gebruik het apparaat niet in de buitenlucht of op vochtige locaties.
- Houd het elektriciteitssnoer uit de buurt van hete voorwerpen.
- Laat het elektriciteitssnoer niet onder het tapijt doorlopen en plaats geen voorwerpen op het snoer. Zorg er ook voor dat het snoer niet onder het apparaat door loopt.
- Maak geen aanpassingen aan het snoer (bijvoorbeeld verlengen) tussen de transformator en het apparaat.

BEWAAR DEZE HANDLEIDING ALS NASLAGWERK

HET MONTEREN

Controleer of alle onderdelen aanwezig zijn:

Mocht er een onderdeel ontbreken, neem dan contact op met uw Tunturi dealer onder vermelding van het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het ontbrekende onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst. De verpakking bevat een zakje met korrels die de apparatuur tijdens opslag en transport heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van de fietstrainer weggegooid worden. De instructies links, rechts, voor en achter, zijn bepaald zittend op de fiets. Wij adviseren dat het apparaat wordt geïnstalleerd door twee volwassen personen.

AFSTELLING

INSTELLEN VAN DE ZADELHOOGTE

Het zadel staat op de juiste hoogte als u, met een bijna gestrekt been, met de holte van uw voet het pedaal in de laagste stand kunt aanraken. Draai de vergrendelknop een slag los. Hou het zadel met één hand vast en trek met de andere hand de vergrendelknop naar u toe om de stuurstang vrij naar boven en beneden te kunnen verplaatsen. Heeft het zadel de juiste hoogte, laat dan de knop los. Het zadel is nu op de juiste hoogte vergrendeld. Draai de vergrendelknop weer vast. Door middel van de schaalverdeling die is aangebracht op de zadelstang, kunt u gemakkelijk onthouden wat voor u de juiste hoogte van het zadel is.

⚠ **BELANGRIJK!** Controleer altijd, vóór u met trainen begint, of de vergrendelknop goed is vastgedraaid! Stel het zadel op de gewenste hoogte in en zet de vergrendelknop weer vast door deze rechtsom te draaien.

DE STUURSTANG AFSTELLEN

Draai de knop voor op het stuur los en zet het stuur in de stand die voor u het meest comfortabel aanvoelt. Draai de knop goed vast. Met het ergonomische multigrip stuur kunt u zowel rechtop als met voorover gebogen bovenlichaam trainen. Houd de rug wel altijd recht, dus niet bol of hol.

AFSTELLING VAN STEUNVOETEN

Als het apparaat niet stabiel staat, verdraai dan indien nodig de stelschroeven onder de steunvoeten.

CONDITIETRAINEN

Trainen op een fietstrainer is een uitstekende aerobe training. Het basisidee is een voldoende lichte training die langere tijd kan worden volgehouden. Aerobe training bevordert het zuurstofopnamevermogen van het lichaam, waardoor ook het uithoudingsvermogen en de conditie verbeteren. Het menselijk vermogen tot het verbranden van vet is afhankelijk van dit zuurstofopnamevermogen. Aerobe training moet plezierig zijn. Een beetje transpireren mag, maar buiten adem raken niet. Tijdens een oefening moet u gewoon een gesprek kunnen voeren. Door minstens drie keer per week 30 minuten te trainen, bouwt u een basisconditie op die u vervolgens onderhoudt door enkele keren per week te trainen. Vervolgens kunt u uw conditie eenvoudig verbeteren door het aantal trainingen op te voeren. Omdat een zware training voor mensen met overgewicht belastend kan zijn voor hart en bloedvaten is het verstandig te beginnen met een langzame pedaalslag met geringe weerstand. Naarmate de conditie toeneemt, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden opgevoerd.

HARTSLAG

Hartslag kan telemetrisch worden gemeten. De F30 heeft een ingebouwde hartslagontvanger. De hartslag borstband is als accessoire verkrijgbaar bij uw Tunturi dealer. Dit is het meest betrouwbare systeem, dat werkt met een borstband met meerdere elektrodes waarvan de gemeten waarden draadloos doorgeseind worden naar de monitor.

HARTSLAGMETING MET HANDSENSOREN

De hartslag wordt gemeten door middel van twee sensoren op de stuurstang. Wanneer beide handen op de sensoren rusten, toont de display de hartslag van dat moment. Een te droge of te vochtige huid verzwakken het functioneren van de polsslagmeting.

⚠ BELANGRIJK

HARTSLAGMETING MET BORSTBAND

Als u een pacemaker gebruikt, mag u de borstband alleen met toestemming van een arts gebruiken. Wanneer u uw hartslag tijdens de training op deze manier wilt controleren, moeten de geribbelde elektroden aan de binnenzijde van de borstband vochtig gemaakt worden (water). Plaats de zender juist onder de borst met de elastische band strak genoeg om tijdens het peddelen de elektroden contact te laten houden met de huid, maar niet zo strak dat normaal ademen wordt belemmerd. De zender geeft de hartslag automatisch door aan de monitor die zich niet verder dan één meter van de borstband mag bevinden. Wanneer de zender verder van de monitor verwijderd is, wordt het signaal te zwak om te ontvangen. Let er ook op dat niet meerdere personen met een borstband om, binnen een straal van 1,5 meter rond de monitor staan, want de monitor ontvangt dan van elke elektrode een signaal en telt deze dan bij elkaar op.

Denkt u eraan wat de trainingskleding betreft, dat bepaalde in de kleding gebruikte vezels (zoals polyester of polyamide) statische electriciteit veroorzaken, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan. Denkt u eraan dat mobiele telefoons, een TV of andere electronische apparaten een electromagnetisch veld om zich heen vormen, wat bij de hartslagmeting problemen veroorzaken kan.

tun-manual F30 19 20-03-2009 13:28:47

TRAININGSNIVEAU
Het beste resultaat bereikt u om uw algehele fitness te verbeteren door, efficiënt, niet te zwaar en niet te licht te trainen. Deze manier van trainen wordt aërobe- of uithoudingstraining, genoemd. Tijdens de training produceert uw lichaam de energie die nodig is om vet met behulp van zuurstof te verbranden. Hierdoor vermindert de hoeveelheid vetweefsel in uw lichaam. Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter. Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij mèèr inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

220 - DE LEEFTIJD

Dit zijn gemiddelde waarden, waarbij het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld èèn punt. Als u tot de eerder genoemde risicogroepen behoort, vraag dan een arts om de juiste hoogte van uw maximale hartslag.

Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslagniveaus geselecteerd.

BEGINNER: 50 tot 60% van de maximale hartslag
Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.
MIDDELMATIG: 60 tot 70% van de maximale hartslag
Een perfect niveau om fitness te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning -minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week- heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren, kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!
GEVORDERD: 70 tot 80% van de maximale hartslag
Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie ècht fit is en wie gewend is aan langdurige uithoudingsvermogen, trainingen. Rust is in een fitness programma net zo belangrijk als de trainingen zelf. Traint u bijvoorbeeld drie weken achter elkaar zeer regelmatig, dan is het goed om het de week daarna wat rustiger aan te doen.

MONITOR

KNOPPEN

1. KEUZEWIEL
U kunt het keuzewiel op twee manieren gebruiken:
A) Draaien aan het wiel (+/-). Door het wiel rechtsom te draaien, kunt u menu's naar rechts schuiven en de waarden of de weerstand verhogen. Door het wiel linksom te draaien, kunt u menu's naar links schuiven en de waarden of de weerstand verlagen.
B) Het wiel indrukken (ENTER). Door het wiel in te drukken, kunt u de keuze bevestigen die u eerder hebt gemaakt door aan het wiel te draaien.

2. START/STOP
Hiermee wordt de training gestart, gepauzeerd en beëindigd. Tijdens de training kunt u, door één keer op deze knop te drukken, de Pauze-stand activeren. Als u opnieuw op de knop drukt, gaat het programma weer verder.

3. RESET
Eén keer kort indrukken: hiermee keert u terug naar het programmamenu. Lang indrukken: hiermee wordt de meter opnieuw gestart.

4. RECOVERY
Berekent de index van uw herstelhartslag.

5. BODY FAT
Berekent uw 'body mass index' (BMI) en laat het percentage lichaamsvet zien.

BEELDSCHERM
Tijd (mm:ss), snelheid (km/u of ml/u), RPM (omwentelingen per min.), afstand (km of ml), energieverbruik (kcal), hartslag (slagen per minuut) en weerstand (niveau) worden getoond.

PROGRAMMA'S

1.MANUAL PROGRAMMA
Stel een streeftijd en/of -afstand en/of -energieverbruik en/of bovenste hartslaggrens in door middel van het KEUZEWIEL.

Start de training door de START/STOP-knop in te drukken. Als u streefdoelen/streefdoelen heeft ingesteld, dan zullen die streefdoelen/streefdoelen beginnen met aftellen. De weerstand kunt u instellen met het KEUZEWIEL.

2. VOORGEPROGRAMMEERDE PROGRAMMA'S

Het profiel van het voorgeprogrammeerde programma wordt gedurende twee seconden getoond terwijl u door de programma's bladert. Selecteer het gewenste voorgeprogrammeerde programma met behulp van het KEUZEWIEL.
Stel een trainingstijd en/of streefafstand en/of -energieverbruik en/of bovenste hartslaggrens in door middel van het KEUZEWIEL.
Start de training door de START/STOP-knop in te drukken. Als u streefdoelen/streefdoelen heeft ingesteld, dan zullen die streefdoelen/streefdoelen beginnen met aftellen. Tijdens de training kunt u de weerstand aanpassen door gebruik te maken van het KEUZEWIEL.

3. USER PROGRAMMA

Het programmaprofiel dat als laatste is gebruikt, verschijnt in beeld. U kunt beginnen met trainen volgens uw persoonlijke trainingsstreefdoelen die in het geheugen zijn opgeslagen (door de START/STOP-knop in te drukken), of u kunt het programma aanpassen. De balk met het programmaprofiel (1/20) dat nu kan worden aangepast, knippert. Als u het programma wilt aanpassen, pas dan de instellingen in de knipperende balk aan en bevestig uw keuze. Vervolgens gaat de volgende balk knipperen. Na de laatste balk verschijnt de eerste balk weer op het scherm. Door 2 seconden lang de ENTER-knop ingedrukt te houden, voltooit u de aanpassingen in het profiel. Nu is het programma ingesteld met uw opgeslagen persoonlijke trainingsgegevens (streefdoelen voor tijd, afstand, energieverbruik en hartslag-grens). U kunt uw streefdoelen naar behoefte aanpassen. Start de training door de START/STOP-knop in te drukken. Als u streefdoelen/streefdoelen heeft ingesteld, dan zullen die streefdoelen/streefdoelen beginnen met aftellen. Tijdens de training kunt u de weerstand aanpassen door gebruik te maken van het KEUZEWIEL.

4. HEART RATE CONTROL

Kies één van de vier verschillende trainingsintensiteiten (55%, 75%, 90% of TARGET). Als u TARGET kiest, dan kunt u een streefdoel voor uw hartslag invoeren.
Start de training door de START/STOP-knop in te drukken. Als u streefdoelen/streefdoelen heeft ingesteld, dan zullen die streefdoelen/streefdoelen beginnen met aftellen. Tijdens de training zal de apparatuur automatisch de weerstand aanpassen, zodat uw hartslagstreefdoel kan worden bereikt en vastgehouden.

5. CONSTANT WATT

Stel een streefdoel in voor het vermogen in watt en een streeftijd en/of -afstand en/of -energieverbruik en/of bovenste hartslaggrens door middel van het KEUZEWIEL.
Start de training door de START/STOP-knop in te drukken. Als u streefdoelen/streefdoelen heeft ingesteld, dan zullen die streefdoelen/streefdoelen beginnen met aftellen. Tijdens de training zal de apparatuur automatisch de weerstand aanpassen, afhankelijk van uw trapsnelheid, zodat het streefdoel voor het vermogen wordt bereikt en vastgehouden. U kunt het streefvermogen veranderen met het KEUZEWIEL.

6. RECOVERY

Begin met de herstelberekening na de training. Druk hiervoor op de RECOVERY-knop. De berekening van de herstelhartslag kan alleen worden gestart als de hartslagmeting is ingeschakeld en de hartslagwaarde wordt getoond op het scherm. Deze meting duurt 60 seconden. Na 60 seconden verschijnt op het scherm uw herstelindex op een schaal van F1 tot F6 (F1 = beste resultaat). Om terug te keren naar het hoofdmenu drukt u één keer op de RECOVERY-knop.

7. BODY FAT

Druk op de BODY FAT-knop om te beginnen met de meting. Houd beide handen op de handgrepen en wacht gedurende 8 seconden. De meter toont gedurende 30 seconden het adviessymbool voor lichaamsvet, het percentage lichaamsvet en de BMI.

GEBRUIKERSGEGEVENS INSTELLEN

Net na het herstarten van de meter of het terugzetten van de meter (lang ingedrukt houden), kunt u het gebruikersmenu binnengaan. Selecteer de gebruiker en bevestig uw keuze. Stel uw geslacht, leeftijd, lengte en gewicht in. Bevestig uw keuze met het keuzewiel. Gegevens over persoonlijke trainingsstreefdoelen (tijd, afstand, energieverbruik, hartslaggrens) zullen worden opgeslagen in het geheugen en standaard worden opgehaald wanneer de betreffende gebruiker wordt geselecteerd. Als u uw persoonlijke trainingsgegevens aanpast, zullen deze veranderingen automatisch in het geheugen worden opgeslagen.

AANVULLENDE OPMERKINGEN

1. Voor het instellen van de snelheid en afstand kunt u kiezen voor metrische of Engelse eenheden. Dit kunt u instellen door gebruik te maken van de KM/ML-schakelaar die zich aan de achterkant van de meter bevindt. Het elektriciteitssnoer moet opnieuw in het stopcontact worden gestoken om de verandering door te voeren.
2. Als u niet aan het trainen bent en er worden geen knoppen ingedrukt, dan schakelt de meter na ca. vier minuten automatisch over naar de slaapstand. Op het scherm wordt de kamertemperatuur weergegeven.
3. Als de START/STOP-knop wordt ingedrukt, wordt de training maximaal 4 minuten gepauzeerd. Als de knop daarna opnieuw wordt ingedrukt, kunt u doorgaan met de gepauzeerde trainingssessie en kunt u hierbij gebruik maken van de eerder gebruikte trainingsgegevens.
4. Het invoeren van trainingsstreefdoelen (tijd, afstand, energieverbruik, hartslaggrens) is alleen mogelijk wanneer het apparaat in de STOP-stand staat (niet tijdens de training).
5. Als u uw gebruikersgegevens niet steeds wilt veranderen als u begint met een training, druk dan op START/STOP om het bewerken van de gebruikersgegevens over te slaan. Op deze manier wordt de training begonnen in de handmatige stand (Manual).
6. Deze apparatuur kan niet worden gebruikt voor therapeutische doeleinden.
7. Het energieverbruik wordt berekend op basis van gemiddelde waarden. Het energieverbruik wordt weergegeven in kilocalorieën. Om dit om te rekenen in joules gebruikt u de volgende formule:
   1 Kcal = 4,187 KJ.
8. Als u traint met een hartslagmeting (met een borstriem of hartslagmeter in de handgrepen), kunt u een maximale hartslaggrens instellen. Wanneer deze grens wordt overschreven tijdens het trainen, zal de meter een alarmsignaal afgeven.

tun-manual F30 21 20-03-2009 13:28:47

9. Voorgeprogrammeerde programma's zijn verdeeld in 20 stappen. De duur van één stap is afhankelijk van de tijd die is ingesteld voor de hele training. Als er geen tijd is ingesteld, dan duurt één stap 100 meter in afstand.
10. Als u streefdoelen heeft ingesteld die aftellen, dan klinkt er een signaal en wordt de training automatisch stopgezet wanneer een van de streefdoelen de nulwaarde bereikt. U kunt de training hervatten door te drukken op START/STOP.
11. NB: de herstelindex staat in verhouding tot de hartslagfrequentie, zowel aan het begin als aan het einde van de meting.
12. Bij het HRC-programma wordt het bereik van het hartslagstreefdoel (55%, 75% en 90%) berekend als percentage van de maximale hartslag zoals die geldt voor uw leeftijd (berekeningsformule: maximale hartslag = 220 – leeftijd).
13. De weerstand wordt tijdens het HRC-programma elke 30 seconden verhoogd en elke 15 seconden verlaagd, indien nodig.
14. BODY FAT is een persoonlijke meting. Het resultaat is gebaseerd op de gemiddelde waarden zoals die gelden voor de Europese bevolkingsgroep.

B.M.I. (BODY MASS INDEX) TABEL:

LAAG	< 20
LAAG / GEMIDDELD	20 – 24
GEMIDDELD	24 - 26,5
GEMIDDELD / HOOG	> 26,5

Formule voor BMI = gewicht (kg) / lengte^2 (m)

LICHAAMSVET % (GEMIDDELDE EUROPESE BEVOLKING) TABEL:

Male:		**Female:**	
LAAG	< 13	LAAG	< 23
LAAG / GEMIDDELD	13 – 26	LAAG / GEMIDDELD	23 – 36
GEMIDDELD	26 – 30	GEMIDDELD	36 – 40
GEMIDDELD / HOOG	> 30	GEMIDDELD / HOOG	> 40

ONDERHOUD

De Tunturi apparaten hebben weinig onderhoud nodig. Het is raadzaam om zo nu en dan te controleren of alle bouten en moeren nog goed vast zitten.
- U kunt het apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen.
- Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!

⚠ **BELANGRIJK!** Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de Tunturi trainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel. Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Indien u merkt dat er iets niet in orde is met de Tunturi trainer, schakelt u direct de Tunturi trainer uit door de aan- en uitknop in te drukken. Wacht vervolgens één minuut en schakel de Tunturi trainer weer aan. Op deze manier moeten incidentele fouten hersteld zijn en kan de Tunturi trainer opnieuw worden gebruikt. Indien de Tunturi trainer na het aan- en uitschakelen door de aan- en uitknop nog steeds niet goed functioneert, neem dan contact op met uw Tunturi dealer voor onderhoud.

Vermeldt bij het bestellen van onderdelen het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

VERPLAATSEN EN OPBERGEN

De F30 is uitgerust met transportwielen. Verplaats de F30 op de hieronder beschreven wijze om gevaarlijke situaties te vermijden.
- Schakel bij het verplaatsen van het apparaat altijd eerst de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact!
- Ga achter het apparaat staan. Pak met een hand het zadel vast en met de andere het stuur. Plaats een voet op de achtersteun. Kantel het apparaat zo dat het op de transportwieltjes komt te staan. Rij het apparaat op de transportwieltjes naar de andere plek. Laat het apparaat langzaam zakken. Hou daarbij het stuur vast en blijf achter het apparaat staan tot de trainer weer op de grond staat.

⚠ **BELANGRIJK!** Extra voorzichtigheid is geboden bij het verplaatsen van de trainer over een oneffen vloer of over een drempel. Ook mag de trainer beslist nooit op de wielen over een trap gereden worden, in dit geval moet de trainer worden opgetild. Pas op dat de vloer niet beschadigt wanneer u het toestel verplaatst. Bescherm tere vloermaterialen zoals parketvloeren enz.
Plaats de trainer in een droge, stofvrije ruimte met minimale temperatuurverschillen om storingen te voorkomen.

TECHNISCHE GEGEVENS

Lengte	98 cm
Breedte	53 cm
Hoogte	136 cm
Gewicht	32 kg

De F30 voldoet aan de eisen van EUs EMC Directieven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC). Daarom is dit product met de CE label voorzien.

De F30 voldoet aan de EN-957-normen voor trainingsapparatuur, precisie klasse HB. De nauwkeurigheid van de meting van het vermogen wordt tijdens het

tun-manual F30 22
20-03-2009 13:28:47

productieproces gecontroleerd door de rem van het apparaat af te stellen met een dynamometer. De berekening van het trainingsvermogen is gebaseerd op de toersnelheid en het moment. De F30 voldoet aan EN precisie- en veiligheidsnormen (Norm SA, EN-957, deel 1 en 5).

Tunturi is gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

⚠ **BELANGRIJK!** De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi zijn goedgekeurd, laten de Tunturi product aansprakelijkheid geheel vervallen.

WIJ WENSEN U VEEL PLEZIERIGE TRAININGEN MET UW NIEUWE TUNTURI TRAININGSPARTNER!

tun-manual F30 23 20-03-2009 13:28:48

ITALIANO

INDICE

AVVERTENZE	24
MONTAGGIO	25
ALLENAMENTO	25
PANNELLO	26
MANUTENZIONE	28
TRASPORTO E IMMAGAZZINAGGIO	28
DATI TECNICI	28

SEI BENVENUTO NEL MONDO DEGLI ALLENAMENTI TUNTURI!

Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche. Qualunque sia il tipo di allenamento che intendi praticare, questo è lo strumento fatto per te. Nel fascicolo unito al tuo attrezzo Tunturi troverai le informazioni necessarie per un allenamento efficace. Puoi anche consultare il sito internet della Tunturi (WWW.TUNTURI.COM).

AVVERTENZE

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnasica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un luogo sicuro e a portata di mano; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, tutte le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione!

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

- Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
- Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettate immediatamente e consultate un medico.
- Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

- L'attrezzo non è stato progettato per essere usato all'aperto.
- Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile.
- Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.
- Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a + 40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90%.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

- Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati.
- Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
- Non appoggiarsi mai sul pannello.
- Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.
- Non usate mai l'attrezzo con carter smontati.
- Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
- L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.
- Per salire e scendere dall'attrezzo, raccomandiamo di afferrare saldamente il manubrio fisso.
- Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.
- Proteggi il pannello dell'utente dalla luce del sole. La superficie del pannello, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata.
- Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale.
- L'attrezzo non puó essere usato da persone, il cui peso superi i 135 kg.
- Per maggiori informazioni sulle condizioni di garanzia dell'attrezzo, consultare il libretto di garanzia allegato. La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte in questo manuale!

La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte i questo manuale!

NOTA SULLA SICUREZZA DELLE APPARECCHIATURE DOTATE DI COLLEGAMENTO ELETTRICO

Prima di collegare l'apparecchio a una sorgente di alimentazione, assicurarsi che il voltaggio locale corrisponda a quello indicato sulla targhetta: l'apparecchio funziona a 230 V o 115 V (versione nordamericana).

⚠ **NOTA!** Non utilizzare prolunghe per collegare l'apparecchio alla sorgente di alimentazione. Spegnere sempre l'interruttore e scollegare l'apparecchio dalla presa di corrente subito dopo l'uso!

Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scariche elettriche o danni alle persone:

- Quando è collegato alla presa di corrente, l'apparecchio non va mai lasciato incustodito. Scollegare l'apparecchio dalla presa di corrente quando non è in uso, prima di eseguire operazioni di manutenzione o riparazione e prima di spostarlo.
- Non utilizzare l'apparecchio sotto una coperta o altro materiale combustibile. La macchina potrebbe surriscaldarsi e provocare incendi, scariche elettriche o danni alle persone.
- Non collegare l'apparecchio alla presa di corrente e non metterlo in funzione se il cavo di alimentazione o l'apparecchio stesso risultano danneggiati.
- Non collegare l'apparecchio a una sorgente di alimentazione e non metterlo in funzione in ambienti esterni o luoghi umidi.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da oggetti caldi.
- Non far passare il cavo di alimentazione sotto tappeti e non appoggiare oggetti sul cavo. Assicurarsi anche che

tun-manual F30 24 20-03-2009 13:28:48

il cavo di alimentazione non passi sotto l'apparecchio.
- Non alterare (ad esempio, allungare) il cavo fra il trasformatore e la macchina.

CONSERVARE QUESTO MANUALE DI ISTRUZIONI

MONTAGGIO

Aprire l'imballaggio, adagiandolo sul fianco. Estrarre il prodotto dalla scatola e controllare che questa contenga i seguenti componenti:

La lista pezzi di ricambio, la trovi nel retro di questa guida. Se notate le mancanza di qualcosa, contattate il vostro rivenditore indicando modello, numero di serie e codice del ricambio. L'imballaggio è inclusivo di sacchetto riempito con silicati, per l'assorbimento dell'umidità durante l'immagazzinamento e il trasporto. Ricordati di disfartene, dopo il disimballaggio dell'attrezzatura. Le direzioni sinistra, destra, fronte e retro sono definite in rapporto alla posizione in cui si trova la persona durante l'allenamento. Si raccomanda di installare l'attrezzo con l'aiuto di un'altra persona.

POSIZIONAMENTO DELLA SELLA

Posiziona la sella all'altezza a te adatta; la regola di base è che l'arcata inferiore del piede possa raggiungere il pedale, quando la gamba sia tenuta in posizione pressochè diritta e contemporaneamente il pedale si trovi nella sua posizione più bassa. Stringi la vite di fissaggio. Tenendo saldamente il sedile con una mano, tirare la manopola di fissaggio verso l'esterno per consentire il libero movimento del manubrio verso l'alto e verso il basso. Quando l'altezza sia in posizione corretta, fai in maniera che il bloccaggio, per pomello e seggiolino, venga a trovarsi al posto giusto. Gira il pomello di bloccaggio in senso orario, per stringerlo.

⚠ **AVVERTENZA!** Assicurati sempre che il pomello di bloccaggio sia stretto bene, prima di dar via agli allenamenti!

Per aggiustare la posizione orizzontale della sella, in avanti o all'indietro, sbloccare il sedile girando in senso antiorario il pomello. Regolare il sedile nella posizione desiderata e stringere il pomello girandola in senso orario.

MANUBRIO

Allenta il pomello grigio, che si trova sulla fronte del manubrio, e aggiusta la posizione del manubrio stesso, fino a che tu raggiunga una posizione confortevole per il training. Stringi il pomello grigio con cura. Il design del manubrio vi permette di allenarvi sia in posizione eretta cosi come inclinati in avanti in entrambi i casi ricordatevi di mantenere dritta in schiena.

REGOLAZIONE DELL'INCLINAZIONE DEL PANNELLO

Impostare l'inclinazione del pannello in modo che corrisponda alla propria altezza e alla posizione di allenamento.

REGOLAZIONE DELLA PEDANA DI SUPPORTO

Se l'attrezzo non è stabile, è necessario regolare le viti situate sotto la pedana di supporto.

ALLENAMENTO

Pedalare è un eccellente esercizio aerobico molto meglio se di bassa intesità ma di lunga durata per persone di tutte le età. L'allenamento aerobico migliora la capacità polmonare, che migliora la resistenza e la condizione fisica in generale. La capacità del corpo umano di bruciare grasso è direttamente dipendente alla capacità di immissione dell'ossigeno. L'esercizio aerobico deve sopratutto essere divertente. Aumenta la respirazione ma non dovreste mai andare in debito di ossigeno duranto l'allenamento. Per esempio, mentre si pedala si dovrebbe riuscire a parlare.
Dovreste allenare almeno tre volte la settimana per 30 minuti per raggiungere un discreto livello che per essere migliorato richiede solo l'incremento delle sessioni di allenamento. Potete iniziare a ritmo blando e bassa resistenza perchè un esercizio troppo intenso può provocare in una persona sovrapeso un affaticamento del cuore. Si possono controllare i propri progressi misurando le pulsazioni sotto sforzo grazie all'accessorio incluso.

BATTITO CARDIACO

Il cardiofrequenzimetro, che permette di controllare anche la circolazione superficiale, è integrato nel corrimano. I sensori installati rivelano la frequenza cardiaca quando l'utente appoggia entrambe le mani sul corrimano. Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore.

RILEVAZIONE DEL BATTITO CARDIACO TRAMITE SENSORI NEL MANUBRIO

Il battito cardiaco viene misurato dalle mani mediante i sensori disposti sul manubrio. I sensori rilevano gli impulsi elettrici generati dal battito cardiaco. La misurazione inizia quando entrambi i sensori del manubrio vengono toccati simultaneamente. Per garantire una misurazione affidabile del battito cardiaco, è necessario che la pelle sia leggermente umida e a continuo contatto con i sensori. Se la pelle è troppo asciutta o bagnata, la misurazione del battito cardiaco attraverso le mani risulta meno affidabile. Cercare di mantenere la parte superiore del corpo e i palmi delle mani rilassati e fermi.

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA CON LA CINTURA

La misurazione telemetrica è la più affidabile, gli elettrodi rilevano e trasmettono le pulsazioni dal cuore al pannello per mezzo di un campo elettromagnetico.

⚠ **ATTENZIONE!** Coloro i quali sono portatori di pacemaker devono consultare il proprio medico, che indicherà o meno la possibilità di utilizzare l'attrezzo con questo tipo di cardiofrequenzimetro.

Se volete misurare le pulsazioni in questo modo durante l'allenamento, inumidite gli elettrodi in gomma posti sulla cinghia elastica con acqua. Allacciate la cintura sotto al petto abbastanza stretta in modo che gli elettrodi rimangano a contatto con la pelle, ma non cosi stretta da rendere difficile la respirazione. Il campo di trasmissione massimo è circa 1 m. nella portata di trasmissione. Se allacciate le cintura sopra una maglietta, inumiditela leggermente nei punti di contatto degli elettrodi.
Se gli elettrodi non sono umidi, il vostro battito non appare

sullo schermo. Se gli elettrodi sono asciutti, inumiditeli nuovamente. Se ci sono parecchi sistemi i di rilevazione telemetrica vicini, è bene che la distanza tra loro sia di almeno 1.5 m. Il trasmettitore si accende da solo appena rileva i primi battiti. Sudore o creme possono mantenerlo acceso anche dopo l'uso consumando la batteria. Ecco perché è bene pulire gli elettrodi dopo l'uso.

Prima di scegliere gli abiti da ginnastica, tieni presente che alcune fibre tessili in essi usate (esempio poliesteri e poliamidi) sono produttrici di elettrostaticità, e ciò può inficiare l'affidabilità della misura delle pulsazioni. Tieni anche presente che telefono cellulare, TV ed altri apparati elettrici formano intorno un campo elettromagnetico, con conseguenti problemi nella misura del battito cardiaco.

AREE DI PULSAZIONI

Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, ossia il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

220 – L'ETÀ

Naturalmente, il valore massimo effettivo varia da persona a persona. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno gruppo a rischio, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache.

Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

PRINCIPIANTI : 50-60 % del massimo di pulsazioni
Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotto alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz'ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

TRAINER : 60-70 % del massimo di pulsazioni
Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo, ma non entrambi allo stesso tempo!

TRAINER ATTIVO : 70-80 % del massimo di pulsazioni
Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti "endurance".

PANNELLO

PULSANTI

1. MANOPOLA DI SELEZIONE
La manopola di selezione funziona in due modi:
A) Tramite rotazione (+ / -). Ruotando la manopola in senso orario è possibile scorrere i menu verso destra o aumentare i valori selezionati e la resistenza. Ruotando la manopola in senso antiorario è possibile scorrere i menu verso sinistra o diminuire i valori selezionati e la resistenza.
B) Tramite pressione (ENTER). Premendo la manopola è possibile confermare il valore che si è selezionato tramite rotazione.

2. START/STOP
Avvia, interrompe e arresta l'allenamento. La pressione di questo pulsante durante l'allenamento attiva la modalità pausa. Premendo di nuovo il pulsante il programma riparte.

3. RESET
Pressione breve: torna al menu del programma. Pressione lunga: riavvia il contatore.

4. RECOVERY
Calcola la frequenza cardiaca di recupero.

5. BODY FAT
Calcola l'indice di massa corporea (BMI) e mostra la % di massa grassa.

DISPLAY
Vengono visualizzati tempo (mm:ss), velocità (km/h o ml/h), RPM (giri al minuto), distanza (km o ml), consumo energetico (kcal), frequenza cardiaca (bpm) e resistenza (livello).

PROGRAMMI

1.PROGRAMMA MANUAL

Impostare tempo di riferimento e/o distanza e/o consumo energetico e/o limite massimo della frequenza cardiaca mediante la MANOPOLA DI SELEZIONE.

tun-manual F30 26
20-03-2009 13:28:48

Iniziare l'allenamento premendo il pulsante START/STOP. Se sono stati impostati dei riferimenti, comincerà il conto alla rovescia. Regolare la resistenza con la MANOPOLA DI SELEZIONE.

2. PROGRAMMI PREIMPOSTATI

Il profilo dei programmi preimpostati viene visualizzato in due secondi mentre si scorrono i vari programmi. Selezionare il programma preimpostato desiderato mediante la MANOPOLA DI SELEZIONE.
Impostare tempo di allenamento e/o distanza di riferimento e/o energia e/o limite massimo della frequenza cardiaca mediante la MANOPOLA DI SELEZIONE.
Iniziare l'allenamento premendo il pulsante START/STOP. Se sono stati impostati dei riferimenti, comincerà il conto alla rovescia. Durante l'allenamento è possibile regolare il carico mediante la MANOPOLA DI SELEZIONE.

3. PROGRAMMA USER

Viene visualizzato il profilo dell'ultimo programma usato. È possibile cominciare ad allenarsi con i riferimenti personali memorizzati premendo START/STOP o si può modificare il programma. La barra (1/20) del profilo del programma che ora può essere modificato inizia a lampeggiare. Se si desidera apportare modifiche, modificare la barra lampeggiante e confermare. Inizierà a lampeggiare la barra successiva. Dopo l'ultima barra il display torna alla prima barra. Tenendo premuto il pulsante ENTER per 2 secondi si concludono le operazioni di modifica del profilo. Ora il programma è pronto con i dati personali di allenamento appena memorizzati (tempo, distanza, riferimenti energetici e limite della frequenza cardiaca). Se necessario, modificare i riferimenti. Iniziare l'allenamento premendo il pulsante START/STOP.

4. HEART RATE CONTROL

Selezionare una delle quattro intensità di allenamento (55%, 75%, 90% o TARGET). Selezionando TARGET è possibile inserire una frequenza cardiaca di riferimento.
Iniziare l'allenamento premendo il pulsante START/STOP. Se sono stati impostati dei riferimenti, comincerà il conto alla rovescia.
Durante l'allenamento l'apparecchio regolerà automaticamente la resistenza, in modo da raggiungere e mantenere la frequenza cardiaca di riferimento.

5. WATT COSTANTE

Impostare potenza in watt e tempo di riferimento e/o distanza e/o consumo energetico e/o limite massimo della frequenza cardiaca mediante la MANOPOLA DI SELEZIONE.
Iniziare l'allenamento premendo il pulsante START/STOP. Se sono stati impostati dei riferimenti, comincerà il conto alla rovescia. Durante l'allenamento l'apparecchio regolerà automaticamente la resistenza in base alla velocità di pedalata, in modo da raggiungere e mantenere la potenza di riferimento. È possibile modificare la potenza di riferimento mediante la MANOPOLA DI SELEZIONE.

6. RECOVERY

Iniziare il calcolo del recupero post allenamento premendo il pulsante RECOVERY. Il calcolo della frequenza cardiaca di recupero si può avviare solo se la misurazione della frequenza cardiaca è attivata e tale valore è visualizzato sul display. La misurazione dura 60 secondi. Trascorsi 60 secondi il display mostra l'indice di recupero F1-F6 (F1 = miglior risultato). Per tornare al menu principale premere di nuovo il pulsante RECOVERY.

7. BODY FAT

Premere il pulsante BODY FAT per iniziare la misurazione. Tenere entrambe le mani sulle manopole per 8 secondi. Il contatore visualizzerà il simbolo della massa grassa, la % di massa grassa e il BMI per 30 secondi.

IMPOSTARE I DATI UTENTE

Dopo aver riavviato il contatore o azzerato i valori (pressione lunga), è possibile accedere al menu utente. Selezionare l'utente e confermare. Impostare sesso, età, altezza e peso. Confermare mediante la manopola di selezione. I dati di riferimento per l'esercizio personale (tempo, distanza, energia e limite della frequenza cardiaca) saranno memorizzati e richiamati come impostazione predefinita ogni volta che si seleziona l'utente. I dati di allenamento personali saranno memorizzati automaticamente ogni volta che si modificano.

ANNOTAZIONI AGGIUNTIVE

1. Per la velocità e la distanza è possibile scegliere il sistema metrico o quello inglese tramite l'interruttore KM/ML situato nella parte posteriore del contatore. Per applicare la modifica è necessario reinserire il cavo di alimentazione.
2. Se non ci si sta allenando e non viene premuto nessun pulsante, dopo quattro minuti il contatore passa alla modalità basso consumo. Viene visualizzata la temperatura della stanza.
3. L'allenamento si interrompe per un massimo di 4 minuti premendo il pulsante START/STOP. Premendo di nuovo il pulsante è possibile riprendere la sessione di allenamento interrotta usando i dati di allenamento precedenti.
4. L'inserimento dei valori di riferimento (tempo, distanza, energia, limite della frequenza cardiaca) è possibile solo in modalità STOP (non durante l'allenamento).
5. Se non si desidera modificare i dati utente all'inizio di ogni allenamento, premere START/STOP per saltare la modifica dei dati utente. Si accederà all'allenamento in modalità Manuale.
6. Questo apparecchio non può essere utilizzato per scopi terapeutici.
7. Il consumo energetico viene calcolato in base a valori medi ed è espresso in chilocalorie. Per convertire il valore in joule, usare la formula: 1 Kcal = 4,187 KJ.
8. Se ci si sta allenando con la rilevazione della frequenza cardiaca (tramite fascia toracica o manopole), è possibile impostare il limite massimo di battiti. Quando il limite viene superato durante l'allenamento, il contatore emette un segnale acustico.
9. I programmi preimpostati sono suddivisi in 20 fasi. La durata di ogni fase dipende dal tempo impostato per l'intero allenamento. Se non è stato impostato il tempo, la durata di ogni fase sarà pari a 100 m. di distanza.
10. Se è attivo il conto alla rovescia per diversi riferimenti, viene emesso un segnale acustico e l'allenamento si interrompe ogni volta che uno dei valori raggiunge lo zero. È possibile riprendere l'allenamento premendo START/STOP.
11. Tenere presente che l'indice di recupero è calcolato in relazione alla frequenza cardiaca sia all'inizio che alla fine della misurazione.

12. Nel programma H.R.C. i valori di riferimento della frequenza cardiaca (55%, 75% e 90%) sono calcolati in forma di percentuale rispetto alla frequenza cardiaca massima per l'età impostata (formula: frequenza cardiaca massima = 220 – età).
13. La regolazione automatica della resistenza durante il programma H.R.C. avviene verso l'alto ogni 30 secondi e verso il basso ogni 15 secondi, se necessario.
14. BODY FAT è una misurazione personale e il risultato si basa sui valori medi della popolazione europea.

TABELLA B.M.I. (INDICE DI MASSA CORPOREA):

BASSA	< 20
BASSA / MEDIO	20 – 24
MEDIA	24 - 26,5
MEDIO / ALTA	> 26,5

Formule per BMI = MASSA (kg) / ALTEZZA^2 (m)

TABELLA BODY FAT (MEDIA DELLA POPOLAZIONE EUROPEA):

Uomini:		**Donne:**	
BASSA	< 13	BASSA	< 23
BASSA / MEDIO	13 – 26	BASSA / MEDIO	23 – 36
MEDIA	26 – 30	MEDIA	36 – 40
MEDIO / ALTA	> 30	MEDIO / ALTA	> 40

MANUTENZIONE

L'attrezzo richiedono pochissima manutenzione. Comunque, di tanto in tanto, controlla che tutte le viti e i dadi siano stretti a sufficienza.

- Dopo ogni seduta di allenamento, asciugare sempre tutte le parti dell'attrezzo con un panno soffice e assorbente. Non fare uso di solventi.
- Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.

Nonostante un continuo controllo della qualità, l'attrezzura potrebbe talvolta presentare difetti e manfunzionamenti, causati da qualche signolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa. Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta i tuo rivenditore Tunturi indicando de che cosa di tratta, le condizioni in cui la usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo. Si raccomanda di utilizzare sempre pezzi di ricambio originali.

TRANSPORTO E IMMAGAZZINAGGIO

Il F30 è dotato di rotelle di trasporto. Spostarte il F30 seguendo le istruzioni, in modo da evitare situazioni pericolose.

- Stacca sempre la corrente e togli il cavo elettrico di collegamento, prima di incominciare a spostare l'attrezzo.
- Mettetevi dietro l'attrezzo. Impugnate la sella con una mano e il manubrio con l'altra. Alzate l'attrezzo in modo che appoggi solo sulla ruota posteriore. Spostate l'attrezzo dove volete. Riappoggiate la parte anteriore al suolo con attenzione.

⚠ **ATTENZIONE!** Muovete l'attrezzo con estrema cautela su superfici non perfettamente piane, per esempio sulle soglie delle porte. Non transportatelo con le sue ruote mai per le scale, dove invece essere trapostato. Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile. Lo spostamento dell'attrezzo può danneggiare alcuni tipi di pavimento, come per esempio il parquet. Raccomandiamo quindi di proteggere adeguatamente il pavimento.

Per prevenire problemi, conservate l'attrezzo in luogo non umido e con minori variazioni di temperatura possibili, protetto dalla polvere. Staccate sempre la spina quando non in uso.

DATI TECNICI

Lunghezza	98 cm
Altezza	53 cm
Larghezza	136 cm
Peso	32 kg

Tunturi F30 è un attrezzo in linea con gli direttive EMC dell'Unione Europea, riguardanti la compatibilità elettromagnetica (89/336/CEE) e materiale elettrico destinato all'uso nell'ambito di determinati limiti di tensione (73/23/CEE). Pertanto il prodotto porta l'etichetta CE.

Tunturi F30 è un atrrezzo in linea con la classe A dello standard EN 957. La precisione del dispositivo di misurazione della potenza viene verificata già durante le fasi di produzione, regolando il freno dell'attrezzo con un dinamometro. Il calcolo della potenza di allenamento si basa sulla velocità di rotazione e la coppia.

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Tunturi si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

⚠ **AVVERTENZA!** La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non expressamente approvate da Tunturi.

TI AUGURIAMO DI AVERE LA GIOIA DI FARE TANTI ALLENAMENTI, INSIEME AL TUO NUOVO AMICO TUNTURI!

tun-manual F30 28
20-03-2009 13:28:49

ESPAÑOL

ÍNDICE

INFORMACIÓN Y PRECAUCIONES	29
MONTAJE	30
EJERCICIO	30
CONTADOR	31
MANTENIMIENTO	33
TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO	33
DATOS TÉCNICOS	33

BIENVENIDO AL MUNDO TUNTURI DEL EJERCICIO

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla. Entcontrará información sobre el uso de su equipo de ejercicios y todo lo inherente a un entrenamiento eficiente en el sitio de Tunturi en Internet (WWW.TUNTURI.COM).

INFORMACIÓN Y PRECAUCIONES

Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

- Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, consulte con un médico y hágase un chequeo.
- Si durante el ejercicio experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar agujetas y tirones musculares empiece el ejercicio calentando y termínelo poco a poco (pedaleando lentamente a menos resistencia). No olvide hacer ejercicios de estiramiento después de usar la máquina.

OBSERVACIONES SOBRE EL EJERCICIO

- La máquina no se debe usar a la intemperie.
- Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora. Coloque la máquina sobre una superficie dura y horizontal.
- Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.
- En entrenamiento, la máquina tolera una temperatura ambiente de entre +10 °C y +35°C.
- La máquina también puede almacenarse a temperaturas de 15 °C a +40 °C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90%.

OBSERVACIONES SOBRE LA MÁQUINA

- Si se deja a los niños usar la máquina, primero se los debe enseñar a usarla bien y después se les debe vigilar, teniendo en cuenta el desarrollo físico y mental del niño y su personalidad.
- Antes de empezar a usar la máquina, compruebe si todos sus mecanismos funcionan bien. No use la máquina si observa alguna anomalía.
- Esta máquina sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
- Suba y baje del aparato apoyándose en el soporte fijo del manillar.
- Agarre el manillar al subir o bajar de la máquina. No se ponga de pie sobre la estructura.
- Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuados.
- No se apoye nunca sobre la interfaz de usuario.
- Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.
- Mantenga las manos alejadas de las partes móviles de la máquina.
- Proteja el contador de la luz solar. Seque siempre la superficie del contador si caen unas gotas de transpiración sobre el contador.
- No intente hacer revisiones o ajustes de la máquina que no estén descritos en este Manual.
- El peso máximo de un usuario de esta máquina es de 135 kg.
- Encontrará información más detallada sobre la garantía de su equipo de ejercicio en el libro de garantía suministrado con el equipo. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

PRECAUCIONES PARA UNIDADES CON CARGA ELECTRICA

Antes de conectar la máquina con la fuente de alimentación, asegúrese de que la tensión local coincida con la indicada en la placa del modelo: la máquina funciona a 230 Volt o 115 Volt (versión norteamericana).

⚠ **NOTA:** Cuando conecte la máquina con la fuente de alimentación, no utilice prolongadores. Apague siempre la alimentación y desenchufe la máquina de la toma eléctrica tras su utilización.

Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o daños personales:

1. Nunca deje la máquina sin supervisión cuando esté conectada. Desenchúfela de la toma cuando no esté en uso, antes de llevar a cabo las tareas de mantenimiento o reparación y antes de trasladarla.
2. No ponga en funcionamiento la máquina debajo de una manta u otro material combustible. Podría producirse un aumento excesivo de calor y, por consiguiente, un incendio, descarga eléctrica o daños personales:
3. No utilice la máquina ni la conecte con una fuente de alimentación si el cable de alimentación o la propia unidad presentan algún daño.
4. No utilice ni conecte la máquina a una fuente de alimentación en exteriores o en lugares húmedos.
5. Mantenga el cable de alimentación alejado de objetos calientes.
6. No pase el cable de alimentación por debajo de una alfombra ni coloque objetos sobre éste. Asimismo, asegúrese de que el cable de alimentación no pasa por debajo del aparato.
7. No modifique el cable entre el transformador y la unidad (por ejemplo, su longitud).

tun-manual F30 29 20-03-2009 13:28:49

NOTA SOBRE EL MONTAJE DE LA MAQUINA

En primer lugar, desempaquete la máquina. En el reverso de esta guía, encontrará instrucciones de montaje detalladas. Siga las instrucciones en el mismo orden en que se presentan.

Antes del montaje, compruebe que todos los elementos se encuentran en el paquete. Si faltase alguna pieza, póngase en contacto con su proveedor y proporciónele el modelo, el número de serie de la máquina y número de pieza de repuesto de la pieza ausente. En el reverso de esta guía encontrará una lista de piezas de repuesto. Los contenidos del kit de hardware están marcados con * en la lista de piezas de repuesto. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio. Conserve las herramientas de montaje, ya que podría volver a necesitarlas; por ejemplo, para ajustar la máquina. Tenga en cuenta que para el montaje de la máquina son necesarias dos personas.

El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Deje unos 100 cm de espacio alrededor de la máquina. También se recomienda desembalar el paquete y montar el producto en una superficie protegida.

GUARDE ESTE MANUAL DE INSTRUCCIONES

MONTAJE

Compruebe si en el embalaje están todas las piezas:

Si advierte que en la entrega falta alguna pieza, tome contacto con su proveedor informando el modelo, el número de serie del equipo y el número de parte de la pieza faltante. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio. Es aconsejable que la instalación de la bicicleta la realicen dos adultos.

AJUSTES

AJUSTE DEL SILLÍN

Póngalo a la altura precisa para Ud. La regla básica es que el arco del pie debe alcanzar el pedal en su punto más bajo con la pierna casi derecha. Fije el tornillo de traba. Sujetar el sillín con una mano y, con la otra, tirar del pomo de bloqueo hacia afuera de modo que el manillar pueda moverse libremente hacia arriba y hacia abajo. Una vez alcanzada la altura deseada, soltar el pomo y el sillín se bloquea en su lugar. Hacer girar el pomo de bloqueo en el sentido del reloj para ajustarla.

⚠ **NOTA:** Verifique siempre que la perilla de bloqueo esté adecuadamente ajustado antes de empezar el ejercicio.

Para ajustar la posición horizontal del sillín hacia adelante o hacia atrás, aflojar el la perilla de bloqueo situada debajo de éste.

AJUSTE DEL MANILLAR

Aflojar el pomo situada en el frente del manillar y ajustar la posición del mismo hasta que sienta una posición de ejercicio confortable. Ajustar cuidadosamente el pomo. El diseño del manillar le permite hacer ejercicio con la espalda casi recta o con el cuerpo inclinado hacia delante. Pero incluso en esta última posición debe mantener la espalda recta.

AJUSTE DE LAS PATAS DE SOPORTE

Si el equipo no tiene la suficiente estabilidad, ajustar los tornillos situados bajo las patas de soporte según sea necesario.

EJERCICIO

Cuando Ud. no ha hecho ejercicios físicos por largo tiempo, debe chequear su condición y consultar a un médico si tiene más de cuarenta años, su condición física es deficiente, tiene alguna enfermedad crónica o problemas de salud, o tiene heridas o problemas musculares. Las personas con enfermedades cardíacas, respiratorias, o cualquier otro factor de riesgo, deben terminantemente hacerse chequear la condición física antes de comenzar el entrenamiento. Para ejercicios de resistencia, es bueno entrenar por lo menos tres veces por semana, pero recordando que para su salud siempre será mejor una vez por semana que ninguna. Los efectos del ejercicio se notarán después de unas pocas semanas. Si está en muy mal estado, comience con un trabajo de 20 minutos. Cuando su estado haya mejorado, puede ejercitarse entre 30 y 60 minutos, dependiendo de sus metas.

RITMO CARDÍACO

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco.

El contador F30 dispone de un receptor del ritmo cardíaco compatible con equipamiento Polar, de modo que puede utilizar cinturones transmisores del ritmo cardíaco no codificado para la medición del ritmo cardíaco.

MEDICIÓN DEL PULSO MEDIANTE LOS SENSORES DEL MANILLAR

El pulso se mide mediante los sensores ubicados en el manillar. La medición comienza cuando el usuario del F30 toca simultáneamente los dos sensores del manillar. Para garantizar una medición fiable, la piel debe estar ligeramente húmeda y el contacto con los sensores debe ser continuo. Si la piel está demasiado seca o demasiado húmeda, la medición del pulso será menos fiable.

MEDIDA DEL RITMO CARDÍACO CON UN CINTURÓN

La medida del pulso es más fiable si se hace con un sensor telemétrico en el que los electrodos de un transmisor sujeto al pecho transmiten las pulsaciones del corazón al contador creando un campo electromagnético.

⚠ **NOTA:** Si Usted tiene incorporado un marcapasos, consulte a su médico antes de utilizar un monitor inalámbrico del ritmo cardiaco.

Si quiere medir su pulso de este modo durante su ejercicio, moje las ranuras de los electrodos del transmisor con saliva o agua. Si quiere ponerse el transmisor y la correa encima de una camiseta ligera, moje un poco la camiseta en los puntos donde los electrodos tocan la piel. Colóquese el transmisor justo debajo del pecho, con la correa elástica suficientemente apretada para que los electrodos estén en contacto con su piel, pero no tan fuerte que no pueda respirar normalmente. El transmisor envía automáticamente la lectura de las pulsaciones al contador hasta una distancia aproximada de 1 m.
Si la superficie de los electrodos no está mojada, no aparece en pantalla la medida del pulso. Si los electrodos se secan, hay que volver a mojarlos. Para que la medida del pulso sea más exacta, espere a que los electrodos se calienten. Si hay varios medidores telemétricos del pulso cerca unos de otros, la distancia mínima debe ser de 1,5 m. Del mismo modo, si sólo se usa un receptor con varios transmisores, sólo debe haber en el radio de alcance del transmisor una persona. El transmisor sólo se activa cuando se usa para medir. Sin embargo, el sudor y otras humedades pueden hacer que se active y gaste pila. Por tanto, es importante secar bien los electrodos después de usarlo.
A la hora de elegir la ropa adecuada para realizar los ejercicios tenga en cuenta que algunas fibras textiles (por ejemplo el poliéster o la poliamida) producen electricidad estática, lo que puede impedir una correcta medición del pulso. Tenga en cuenta que el teléfono móvil, el televisor y otros aparatos eléctricos forman a su alrededor un campo electromagnético que puede producir errores en la medición del pulso.

RITMO CARDÍACO i EJERCICIO

Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente fórmula:

220 - EDAD

El máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a alguno grupo de riesgo, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo. Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

Principiante: 50-60 % del ritmo cardíaco máximo
También recomendable para "vigilantes de peso", convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

Entrenamiento: 60-70 % del ritmo cardíaco máximo
Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

Entrenamiento activo: 70-80 % del ritmo cardíaco máximo
El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de alto rendimiento.

CONTADOR

BOTONES

1. DIAL DE SELECCIÓN
El dial de selección se puede utilizar de dos modos:
A) Girándolo (+/-). Gire el dial en el sentido de las agujas del reloj para desplazarse hacia la derecha en los menús y para incrementar los valores o la resistencia. Gire el dial en el sentido contrario a las agujas del reloj para desplazarse hacia la izquierda en los menús y para disminuir los valores o la resistencia.
B) Pulsándolo (ENTER). Pulse el dial para aceptar la selección realizada al girarlo.

2. START/STOP
Inicia, detiene y finaliza el entrenamiento. Si pulsa este botón una vez durante el entrenamiento, se activa el modo de pausa. Si lo vuelve a pulsar, el programa comienza de nuevo.

3. RESET
Una única pulsación: vuelve al menú del programa.
Pulsación prolongada: el contador se restablece.

4. RECOVERY
Calcula el índice de recuperación del ritmo cardíaco.

5. BODY FAT
Calcula el índice de masa corporal (BMI) y muestra el porcentaje de grasa.

PANTALLA
Se muestran los valores tiempo (mm:ss), velocidad (km/h o ml/h), RPM (revoluciones por minuto), distancia (km o ml), consumo energético (kcal), ritmo cardíaco (latidos por minuto) y resistencia (nivel).

PROGRAMAS

1.PROGRAMA MANUAL
Mediante el DIAL DE SELECCIÓN puede establecer el tiempo máximo, la distancia, el consumo energético y el límite máximo de ritmo cardíaco.

Comience el entrenamiento pulsando el botón START/STOP. Los objetivos establecidos comenzarán la cuenta atrás. Ajuste la resistencia con el DIAL DE SELECCIÓN.

2. PROGRAMAS PRESTABLECIDOS

El perfil del programa prestablecido se muestra en dos segundos mientras se exploran los programas. Mediante el DIAL DE SELECCIÓN, seleccione el programa prestablecido que desee.
Mediante el DIAL DE SELECCIÓN puede establecer el tiempo de entrenamiento, la distancia máxima, el esfuerzo y el límite máximo de ritmo cardíaco.
Comience el entrenamiento pulsando el botón START/STOP. Los objetivos establecidos comenzarán la cuenta atrás. A través del DIAL DE SELECCIÓN, es posible aumentar la carga durante el entrenamiento.

3. PROGRAMA USER

Se muestra el perfil del programa utilizado por última vez. Es posible comenzar el entrenamiento con los objetivos personales memorizados a través de START/STOP o modificar el programa. La barra del perfil del programa (1/20) que es posible modificar parpadea. Si desea modificar el programa, modifique la barra que parpadea y confirme su selección. La siguiente barra también parpadeará. Tras la última barra, la pantalla vuelve a la primera barra. Pulse el botón ENTER durante 2 segundos y finalice la modificación del perfil. En este momento, el programa está preparado con los datos de entrenamiento personales que ha memorizado (tiempo, distancia, consumo energético y límite de ritmo cardíaco). Si es necesario, modifique sus objetivos. Comience el entrenamiento pulsando el botón START/STOP.
Los objetivos establecidos comenzarán la cuenta atrás. A través del DIAL DE SELECCIÓN, es posible aumentar la carga durante el entrenamiento

4. HEART RATE CONTROL

Seleccione entre las cuatro intensidades de entrenamiento existentes (55%, 75%, 90% o TARGET). Si selecciona TARGET, podrá introducir el ritmo cardíaco objetivo.
Comience el entrenamiento pulsando el botón START/STOP. Los objetivos establecidos comenzarán la cuenta atrás. Durante el entrenamiento, el equipo ajustará automáticamente la resistencia, de manera que se alcanzará y mantendrá el objetivo de ritmo cardíaco.

5. CONSTANTE WATT

A través del DIAL DE SELECCIÓN, establezca el objetivo de esfuerzo en vatios y el tiempo objetivo, la distancia máxima, el consumo energético o el límite máximo de ritmo cardíaco.
Comience el entrenamiento pulsando el botón START/STOP.
Los objetivos establecidos comenzarán la cuenta atrás. Durante el entrenamiento, la máquina ajustará la resistencia según la velocidad de pedaleo con el objetivo de alcanzar y mantener el objetivo de nivel de esfuerzo. Es posible cambiar el nivel de esfuerzo a través del DIAL DE SELECCIÓN.

6. RECOVERY

Tras el entrenamiento, inicie el cálculo de recuperación a través del botón RECOVERY. El cálculo de recuperación del ritmo cardíaco sólo puede comenzar si la medición del ritmo cardíaco está activada y el valor de éste se muestra en la pantalla. La máquina tarda 60 segundos en efectuar la medición. Una vez transcurridos 60 segundos, la pantalla muestra el índice de recuperación F1-F6 (F1 = mejor resultado). Para volver al menú principal, vuelva a pulsar el botón RECOVERY.

7. BODY FAT

Para iniciar la medición, pulse el botón BODY FAT. Sitúe ambas manos en el manillar y espere ocho segundos. El contador mostrará durante 30 segundos el símbolo de grasa corporal, el porcentaje de grasa corporal y el BMI.

ESTABLECIMIENTO DE DATOS DEL USUARIO

Justo después de restablecer el contador o ponerlo a cero (pulsación prolongada), es posible entrar en el menú de usuario. Seleccione un usuario y confirme su selección. Establezca su sexo, edad, altura y peso. Con el dial de selección, confirme su selección. Los datos objetivo del ejercicio personal (tiempo, distancia, consumo energético y límite de ritmo cardíaco) se memorizan y se toman como valores predeterminados cada vez que se selecciona a ese usuario. Si modifica sus datos de entrenamiento personales, éstos se memorizarán automáticamente.

NOTAS ADICIONALES

1. Para mostrar la velocidad y la distancia, puede seleccionar unidades métricas o unidades inglesas a través del interruptor KM/ML situado en la parte posterior del contador. Para que el cambio surta efecto, es necesario volver a conectar el cable de alimentación.
2. Si no está entrenando y no se pulsa ningún botón, el contador cambia al modo de espera tras cuatro minutos. Se muestra la temperatura de la sala.
3. Si pulsa el botón START/STOP, el entrenamiento se detiene durante un máximo de cuatro minutos. Si vuelve a pulsar el botón, podrá continuar la sesión de entrenamiento detenida con la fecha de entrenamiento anterior.
4. Únicamente es posible establecer los objetivos de entrenamiento (hora, distancia, consumo energético, límite de ritmo cardíaco) en el modo STOP (no es posible hacerlo durante el entrenamiento).
5. Si no desea cambiar la fecha de usuario cada vez que inicie el entrenamiento, pulse START/STOP para omitir su edición. Entrará en modo de entrenamiento manual.
6. Este equipo no puede utilizarse con fines terapéuticos.
7. El consumo de energía se calcula en función de los valores medios. Este consumo se muestra en kilocalorías. Para convertirlo a julios, utilice esta fórmula: 1 Kcal = 4,187 KJ.
8. Si está entrenando con medición del ritmo cardíaco (ya sea con correa en el pecho o a través del manillar), puede establecer el límite máximo del ritmo cardíaco. Si durante el entrenamiento se supera este límite, el contador emitirá pitidos de alarma.
9. Los programas prestablecidos se dividen en 20 pasos. La duración de un paso depende del tiempo establecido para el entrenamiento completo. Si el tiempo no se establece, la duración de un paso será de 100 m de distancia.
10. Si ha establecido objetivos para realizar la cuenta atrás, se emitirá una señal acústica y el entrenamiento se detendrá automáticamente cuando uno de ellos llegue a cero. Es posible reiniciar el entrenamiento pulsando START/STOP.
11. Tenga en cuenta que el índice de recuperación se proporciona en relación con la frecuencia del ritmo cardíaco tanto al inicio como al final de la medición.

tun-manual F30 32
20-03-2009 13:28:50

12. En el programa H.R.C. los rangos de los objetivos de ritmo cardíaco (55%, 75% y 90%) se calculan como porcentaje a partir del ritmo cardíaco máximo previsto (fórmula de cálculo: ritmo cardíaco máximo = 220 – edad).
13. El ajuste automático de la resistencia durante el programa H.R.C. aumenta cada 30 segundos y disminuye cada 15 segundos, si es necesario.
14. BODY FAT es una medición personal y el resultado se basa en los valores medios de la población europea.

TABLA DE BMI (ÍNDICE DE MASA CORPORAL):

BAJO	< 20
BAJO / MEDIO	20 – 24
MEDIO	24 - 26,5
MEDIO / ALTO	> 26,5

Fórmula de BMI = PESO (kg) / ALTURA^2 (m)

TABLA DE GRASA CORPORAL % (MEDIA DE LA POBLACIÓN EUROPEA):

Grasa:		**Mujer:**	
BAJO	< 13	BAJO	< 23
BAJO / MEDIO	13 – 26	BAJO / MEDIO	23 – 36
MEDIO	26 – 30	MEDIO	36 – 40
MEDIO / ALTO	> 30	MEDIO / ALTO	> 40

MANTENIMIENTO

Los equipos Tunturi requieren muy poco mantenimiento. Verifique sin embargo de tiempo en tiempo que todos los tornillos y tuercas estén ajustados.
- Después de ejercitar, seque siempre todas las piezas del equipo con un paño suave, absorbente. No use disolventes.
- Nunca quite la carcasa protectora del equipo.

DEFECTOS DE FUNCIONAMENTO

Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa.

Si el equipo no funciona correctamente durante su uso, tome contacto inmediatamente con su proveedor Tunturi. Relate la naturaleza del problema, las condiciones de uso, la fecha de compra, el modelo y el número de serie. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Utilice sólo piezas de repuesto mencionadas en la lista de piezas de repuesto.

TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

El F30 está equipado con ruedas para su traslado. Traslade el F30 con arreglo a las siguientes instrucciones a fin de evitar posibles situaciones de peligro.
- Siempre cierre el interruptor de alimentación y desenchufe el cable de alimentación antes de mover el equipo.
- Párese detrás de la bicicleta. Agarre el sillín con una mano y el manillar con la otra, y coloque un pie sobre el soporte trasero. Incline el equipo de modo que repose sobre las ruedas de transporte. Mueva la bicicleta haciéndola rodar sobre las ruedas de transporte. Baje la bicicleta sosteniéndola del manillar, permaneciendo todo el tiempo detrás del equipo.

⚠ **NOTA:** Para transportar la máquina a través de superficies irregurales o escaleras, extreme la precaución: la máquina debe ser transportada en vilo (no usar las ruedas). Es una buena idea colocar la máquina sobre una base protectora. Al desplazar el aparato se pueden producir daños en algunos suelos, por ejemplo, en el parquet. Por esta razón el suelo deberá protegerse.

Para mantener la máquina en perfecto estado de funcionamiento guárdela en un lugar seco donde la temperatura no varíe mucho. Protéjala del polvo. Mantenga la máquina siempre desenchufada de la corriente cuando no la use.

DATOS TECNICOS

Longitud	98 cm
Anchura	53 cm
Altura	136 cm
Peso	32 kg

Tunturi F30 conforme los requerimientos de las directivas EMC de la UE sobre compatibilidad electromagnética (89/336/EEC) y equipo eléctrico diseñado para su uso dentro de ciertos límites de tensión (73/23/EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Tunturi F30 es un aparato de condición física de categoría de precisión A conforme al estándar de aparatos de condición física EN-957. La precisión de la medición de la potencia se asegura en la fase de producción regulando los frenos del aparato con la ayuda de un dinamómetro. El cálculo de la eficacia del ejercicio se realiza en base a la velocidad de las revoluciones y el momento.

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Tunturi se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

⚠ **NOTA:**
La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

LE DESEAMOS MUCHAS AGRADABLES SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON SU NUEVO COMPAÑERO DE ENTRENAMIENTO TUNTURI.

SVENSK

INNEHÅLL

BRUKSANVISNING	34
MONTERING	35
TRÄNING	35
MÄTARE	36
UNDERHÅLL	37
TRANSPORT OCH FÖRVARING	37
TEKNISKA DATA	38

VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS TRÄNINGSVÄRLD!

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål. Du kan hitta information om hur du ska använda ditt träningsredskap och hur man tränar effektivt på Tunturis webbplats på adressen WWW.TUNTURI.COM.

BRUKSANVISNING

Läs noga igenom denna handbok innan du monterar, använder eller reparerar ditt nya träningsredskap. Spara denna handbok; den innehåller information som du behöver nu och i framtiden för att använda och underhålla ditt redskap. Följ alltid dessa instruktioner noggrannt.

ATT NOTERA RÖRANDE HÄLSAN

- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
- Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

ATT NOTERA RÖRANDE TRÄNINGSMILJÖN

- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
- Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.
- Redskapet tål vid träning en omgivande temperatur på +10°C till +35°C. Redskapet kan förvaras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90%.

ATT NOTERA RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING

- Skydda mätaren mot solljus och torka alltid ytan av ytan på mätaren om du ser svettdroppar på den.
- Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning.
- Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder. Luta dig aldrig mot panelen med användargränssnitt.
- Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
- Använd aldrig redskapet, när sidokåporna inte är på plats.
- För att undvika skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- När du stiger på och av apparaten, ta stöd i det fasta handstödet.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Utför endast de service-och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Redskapet får inte användas av personer som väger över 135 kg.
- Utförligare information om träningsredskapets garanti hittar du i den bifogade garantiboken. Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

OBSERVERA OM SÄKERHET FÖR ENHETER MED ELEKTRISK STRÖM

Kontrollera att den lokala spänningen motsvarar den som anges på typ plattan innan redskapet ansluts till en strömkälla. Redskapet drivs med antingen 230 V eller 115 V (Nordamerikansk version).

⚠ **OBS!** Använd inte förlängningssladd när redskapet ansluts till strömkällan. Stäng alltid av strömmen och drag ur kontakten från eluttaget omedelbart efter användning!

För att minska risken för brännskada, eld, elektrisk stöt eller skada på personer:

- Redskapet får aldrig lämnas utan uppsikt när det är inkopplat. Koppla ur redskapet från strömuttaget när det inte används, innan underhåll eller reparation utförs och innan enheten flyttas.
- Använd inte redskapet under en filt eller annat lättantändligt material. Överdriven värme kan uppstå och orsaka eld, elektrisk stöt eller skada på personer.
- Anslut inte redskapet till en strömkälla eller använd utrustningen om det finns någon skada på nätsladden eller på själva enheten.
- Anslut inte redskapet till en strömkälla eller använd utrustning utomhus eller på fuktiga platser.
- Håll nätsladden borta från varma föremål.
- Placera inte nätsladden under en matta eller placera något föremål på kabeln. Kontrollera även att nätsladden inte hamnar under utrustningen.
- Förändra inte (till exempel förläng) sladden mellan transformator och enheten.

SPARA DEN HÄR ANVÄNDARHANDBOKEN

MONTERING

Börja med att packa upp och kolla att du har följande delar:

Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning. Om du märker ett problem, kontakta din handlare och uppge alltid modell och serienummer. I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet. Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning. Vi rekommenderar att utrustningen installeras av två vuxna personer.

USTERINGAR

JUSTERING AV SADELN

I regel justerar man sadelhöjden så att benet är nästan rakt när man håller pedalen mitt under foten i det lägsta läget. Justera sadelhöjden genom att lossa på fästskruven för sadelfästet och föra sadeln till lämplig höjd: håll fast sätet med en hand och dra med den andra handen låsratten utåt så att det går att skjuta styret uppåt och nedåt. När höjden är lämplig, släpp reglaget så låses sadeln på den höjden. Vrid reglaget medurs för att dra åt.

⚠ **OBS!** Kontrollera alltid att reglaget är åtdraget innan du börjar träna!

Du kan justera sitsensh avstånd från handtaget. Frigör säteslåset genom att vrida låsspaken under sätet moturs. Justera sätet till önskad nivå och dra åt låsspaken genom att vrida den medurs.

HANDSTÖD

Lossa på reglaget framför handstödet och justera läget tills din träningsställning känns bekväm. Dra åt reglaget. Tack vare handstödets ergonomiska design kan du träna med överkroppen både i upprätt och framåtlutande position. Tänk dock alltid på att du håller ryggen rak.

JUSTERING AV STÖDFÖTTERNA

Om utrustningen inte är stabil justerar du justeringsskruvarna under stödfötterna.

TRÄNING

Motionscykling är en utmärkt aerobisk motion. Grundidén är att motionen skall vara förhållandevis lätt, men räcka länge. Aerobisk motion bygger på en förbättring av den maximala syreupptagningsförmågan, som förbättrar uthålligheten och konditionen. Kroppens förmåga att använda fett som bränsle är direkt beroende av dess förmåga att transportera syre. Aerobisk motion är framför allt angenäm. Du skall bli svettig, men du får inte bli andfådd. När du trampar skall du kunna prata, och inte bara flåsa. Du borde motionera minst tre gånger i veckan à 30 minuter. Detta ger dig en god baskondition. För att du skall kunna upprätthålla baskonditionen bör du motionera minst ett par gånger i veckan. När du har uppnått din baskondition, kan den lätt förbättras genom att du ökar antalet träningspass. Det lönar sig att börja långsamt med låg tramphastighet och litet motstånd. En alltför hög belastning kan hos överviktiga personer belasta hjärtat och blodcirkulationen för mycket. Itakt med att konditionen förbättras, kan du småningom öka motståndet och tramphastigheten. Effekten kan du kontrollera med hjälp av pulsen.

PULS

Oberoende av vilken din målsättning är når du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå, och det bästa måttet på det är hur hög din puls är.

F30-mätaren har en pulsmottagare som fungerar med utrustning av märket Polar, så att du kan använda Polars okodade pulssändarbälten för att mäta hjärtslagen.

PULSMÄTNING I STYRSTÅNGEN

Pulsen mäts genom sensorer i handtagen. Detta mäts när F30-användaren rör vid handtagens bägge sensorer samtidigt. Ett pålitligt mätresultat förutsätter att huden hela tiden är i kontakt med sensorerna och att huden är aningen fuktig. Om huden är för torr eller för fuktig, kan inte mätbarhetens exakthet garanteras.

TRÅDLÖS PULSMÄTNING

Trådlös pulsmätning, där elektroderna i en sändare på bröstkorgen överför hjärtats slag till konsolen med hjälp av ett elektromagnetiskt fält, har visat sig vara det tillförlitligaste sättet att mäta pulsen.

⚠ **VIKTIGT!** Om du använder pacemaker - fråga din läkare om du kan använda trådlös pulsmätning.

För trådlös mätning av pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodbältet med vatten eller saliv. Om du använder pulssändaren ovanpå skjortan, skall skjortan fuktas under elektroderna. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock inte vara så spänt att andningen försvåras. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till mottagaren upp till ett avstånd på 1 m.
Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt. Tänk också på att elektroderna skall värmas upp på huden till kroppstemperatur för att ge tillförlitliga resultat. Om det finns flera apparater för trådlös pulsmätning bredvid varandra, skall avståndet mellan dem vara minst 1,5 m. Om det bara finns en mottagare, men flera sändare, får endast en person med sändare befinna sig inom räckvidd för mottagaren under mätningen.

När du tar av dig elektrodbältet, kopplas sändaren bort. Fukt kan dock hålla sändaren aktiverad, vilket förkortar batteriets livslängd. Därför är det viktigt att sändaren omsorgsfullt torkas av efter varje användning. Observera när du väljer kläder att vissa fibrer i tyget (t.ex. polyester, polyamid) genereras statisk elektricitet och att detta kan hindra en tillförlitlig pulsmätning. Observera att mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska anordningar genererar ett elektromagnetiskt fält omkring sig och därför kan ge upphov till problem i pulsmätningen.

PULSOMRÅDEN

Ta först reda på din maxpuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maxpuls, kan du använda följande formler som riktgivare:

220 - ÅLDERN

Maxpulsen varierar från person till person. Maxpulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon

av de riskgrupper som nämndes ovan, be en läkare mäta din maxpuls åt dig.

Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

NYBÖRJARE: 50-60% av maximipulsen
Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nybörjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.
MOTIONÄR: 60-70% av maximipulsen
Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din konditon, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!
AKTIV IDROTTARE: 70-80% av maximipulsen
Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet.

MÄTARE

KNAPPAR

1. FUNKTIONSVÄLJARE
Du kan använda funktionsväljaren på två sätt:
A) Vrid ratten (+ / -). När du vrider ratten medsols rullar du igenom menyerna åt höger och ökar värden eller motstånd. När du vrider ratten motsols rullar du igenom menyerna åt vänster och minskar värden eller motstånd.
B) Tryck på ratten (ENTER). När du trycker på ratten bekräftar du inställningen du gjorde genom att vrida ratten.

2. START/STOP
Starta, pausa och stoppa träningspasset. När du trycker på den här knappen en gång under träningspasset aktiveras pausfunktionen. Programmet startas igen när du trycker på knappen på nytt.

3. RESET
En tryckning: återgå till programmenyn. Lång tryckning: återstartar mätaren.

4. RECOVERY
Beräknar återhämtningsindex för din pulsnivå.

5. BODY FAT
Beräknar ditt body mass index (BMI) och visar ditt kroppsfett i %.

DISPLAY
Här visas tid (mm.ss), hastighet (km/h eller ml/h), RPM (pedalvarv per min), avstånd (km eller ml), energiförbrukning (kcal), pulsnivå (bpm) och motstånd (nivå).

PROGRAM

1.MANUAL PROGRAM
Ställ in måltiden och/eller avståndet och/eller energiförbrukningen och/eller den övre pulsnivån med FUNKTIONSVÄLJAREN
Starta träningen genom att trycka på START/STOP-knappen.
Om du har ställt in målet/målen, kommer målet/målen att börja räkna ner. Justera motståndet med FUNKTIONSVÄLJAREN.

2. INSTÄLLNING AV PROGRAM
Inställd programprofil visas under två sekunder medan programsökning sker. Välj önskat program med FUNKTIONSVÄLJAREN.
Ställ in träningstid och/eller önskat avstånd och/eller energiförbrukning och/eller den övre pulsnivån med FUNKTIONSVÄLJAREN
Starta träningen genom att trycka på START/STOP-knappen.
Om du har ställt in målet/målen, kommer målet/målen att börja räkna ner. Under träning kan du gradera belastningen med FUNKTIONSVÄLJAREN.

3. USER PROGRAM
Den programprofil som användes senast visas. Du kan antingen starta träningen med ditt personligt lagrade träningsmål genom att trycka på START/STOP eller också kan du ändra programmet. Den programprofilsbalk (1/20) som nu kan ändras blinkar. Om du vill ändra, ändrar du balken som blinkar och bekräftar. Nästa balk kommer att blinka. Efter den sista balken kommer displayen att gå tillbaka till den första balken. Genom att hålla ENTER-knappen intryckt under 2 sekunder kan du avsluta profiländringen. Programmet är nu färdigt med dina lagrade personliga träningsdata (tid, avstånd, energimål och pulsnivågräns). Ändra dina mål vid behov. Starta träningen genom att trycka på START/STOP knappen.
Om du har ställt in målet/målen, kommer målet/målen att börja räkna ner. Under träning kan du gradera belastningen med FUNKTIONSVÄLJAREN

4. HEART RATE CONTROL
Välj mellan fyra olika träningsintensiteter (55%, 75%, 90% eller TARGET). Genom att välja TARGET kan du mata in önskad pulsnivå.
Starta träningen genom att trycka på START/STOP-knappen. Om du har ställt in målet/målen, kommer målet/målen att börja räkna ner.
Under träning kommer redskapet automatiskt att justera motståndet så att du kommer att uppnå och behålla din önskade pulsnivå.

tun-manual F30 36
20-03-2009 13:28:51

5. JÄMN WATT
Ställ in önskad effekt i watt och önskad tid och/eller avstånd och/eller energiförbrukning och/eller den övre pulsnivån med FUNKTIONSVÄLJAREN.
Starta träningen genom att trycka på START/STOP-knappen. Om du har ställt in målet/målen, kommer målet/målen att börja räkna ner. Under träning kommer redskapet automatiskt att justera motståndet beroende på din tramphastighet, så att du kommer att nå och bibehålla den önskade effektnivån. Du kan ändra den önskade effekten med FUNKTIONSVÄLJAREN.

6. RECOVERY
Starta återhämningsberäkningen efter träning genom att trycka på RECOVERY-knappen. Beräkning av återhämtningen av pulsnivån kan startas endast om pulsnivåmätaren är aktiverad och pulsnivåvärdet visas på displayen. Mätningen tar 60 sekunder. Efter 60 sekunder visas ditt återhämtningsindex, F1-F6 (F1 = bästa resultat), på displayen. För att gå tillbaka till huvudmenyn trycker du på RECOVERY-knappen igen.

7. BODY FAT
Tryck på BODY FAT knappen för att starta mätningen. Håll båda händerna på handtagen och vänta 8 sekunder. Mätaren kommer att visa symbolen för rekommenderad kroppsfetts % och BMI under 30 sekunder.

INSTÄLLNING ANVÄNDARDATA
Direkt efter återstart eller återställning (långt tryck) av mätaren kan du gå in i användarmenyn. Välj användare och bekräfta. Ställ in kön, ålder, längd och vikt. Bekräfta med funktionsväljaren. Data om personligt träningsmål (tid, avstånd, energi, pulsnivå) kommer att lagras och återkallas som standardvärde varje gång användaren väljs. Om du ändrar dina personliga träningsdata kommer dessa automatiskt att lagras.

YTTERLIGARE NOTERINGAR
1. För hastighet och avstånd kan du välja antingen millimeter eller engelska enheter genom att använda KM/ML-brytaren som är placerad på det bakre skyddet på mätaren. Nätsladden måste sättas i på nytt för att ändringen skall aktiveras.
2. Om du inte tränar och knapparna inte trycks in kommer mätaren att koppla över till viloläge efter cirka fyra minuter. Lufttemperaturen visas.
3. Träningen pausas under maximalt 4 minuter genom att START/STOP-knappen trycks in. Trycker du på knappen igen får du fortsätta det pausade träningspasset med samma träningsdata som tidigare.
4. Inmatning av träningsmål (tid, avstånd, energi, pulsnivå) kan endast ske i STOP-funktion (inte under träning).
5. Om du inte vill ändra dina användardata varje gång du startar träningen trycker du START/STOP för att hoppa över redigering av användardata. Du kommer att gå in i manuell träningsfunktion.
6. Det här redskapet kan inte användas för terapeutiska ändamål.
7. Energiförbrukning beräknas enligt ett genomsnittsvärde. Energiförbrukningen visas i kilokalorier. För att omvandla detta till joule används formeln: 1 Kcal = 4.187 KJ.
8. Om du tränar med pulsmätare (antingen bröstbälte eller handledspuls) kan du ställa in maximal pulsnivå. När gränsen har nåtts kommer träningsmätaren att avge ett pipande larm.
9. Programinställningen är uppdelad i 20 steg. Längden på ett steg beror på den tid som ställts in för hela träningen. Om tiden inte ställs in kommer längden på ett steg att motsvara 100 m i avstånd.
10. Om du har ställt in ett mål att räkna ner kommer en signal att ljuda och träningen att avslutas när något av målen når noll. Du kan starta om träningen genom att trycka på START/STOP.
11. Observera att återhämtningsindex står i relation till pulsfrekvensen både i början och i slutet av mätningen.
12. I H.R.C beräknas området i målpulsprogrammet (55%, 75% och 90%) som procent från den i din ålder förutspådda maximala pulsnivån (beräkningsformel: maximal pulsnivå = 220 – ålder).
13. Automatisk justering av motståndet under H.R.C program, sker uppåt var 30:e sekund och vid behov nedåt var 15:e sekund.
14. BODY FAT är en personlig mätning och resultatet baseras på värde från en genomsnittlig europeisk befolkning.

B.M.I (BODY MASS INDEX) TABELL:

LÅG	< 20
LÅG / MEDIUM	20 – 24
MEDIUM	24 - 26,5
MEDIUM / HOG	> 26,5

Formel för BMI = VIKT (kg) / LÄNGD^2 (m)

KROPPSFETT % (GENOMSNITTLIG EUROPEISK BEFOLKNING) TABELL:

Man:		**Kvinna:**	
LÅG	< 13	LÅG	< 23
LÅG / MEDIUM	13 – 26	LÅG / MEDIUM	23 – 36
MEDIUM	26 – 30	MEDIUM	36 – 40
MEDIUM / HOG	> 30	MEDIUM / HOG	> 40

UNDERHÅLL

Modellen F30 kräver så gott som inget underhåll. Kontrollera dock ibland att alla skruvar och muttrar är åtdragna.
- Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!

STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING
Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts. Kontakta genast din försäljare om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt redskap eller om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppge inköpsdagen. Behöver du reservdelar, uppge också numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken. Till apparaten får endast delar från reservdelslistan användas.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

F30 har försetts med transporthjular. Följa instruktionerna för att förflytta apparaten tryggt.

- Koppla alltid av strömmen och dra ur elkabeln innan du börjar flytta på redskapet!
- Ställ dig bakom cykeln. Ta tag i sadeln med den ena handen och i handstödet med den andra, och placera en fot på det bakre stödet. Lyft upp frampartiet av redskapet så att den bakre delen vilar på transportrullarna. Flytta cykeln till önskad plats genom att rulla den fram. Sänk ned frampartiet medan du håller ett stadigt grepp om handstödet. Stå själv hela tiden bakom redskapet.

⚠ **OBS!** Förflytt redskapet ytterst försiktigt över ojämna ställer på golvet, till exempel över tröskel. I trappor får redskapet aldrig trasporteras på trasporthjulen, utan det måste bäras. För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag. När man flyttar på löpbandet kan vissa golvmaterial ta skada, t.ex. parkettgolv. Underlaget bör i sådana fall skyddas.

För att försäkra sig om att redskapet fungerar felfritt bör man förvara det på ett torrt och dammfritt ställe med så jämn temperatur som möjligt.

TEKNISKA DATA

Längd	98 cm
Bredd	53 cm
Höjd	136 cm
Vikt	32 kg

Tunturi modellen F30 uppfyller kraven i EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC) och elutrustning som utformats för användning inom vissa gränser för spänningen (73/23/EEC). Därför är denna produkt CE-märkt. Tunturi modellen F30 uppfyller EN-standarden för precision ohc säkerhet (klass HB, EN-957, del 1 och 5) för fitnessapparater. Precisionen av effektmätningen försäkras under tillverkningsfasen genom att justera apparatens broms med dynamometern. Kalkyleringen av träningseffekten baserar sig på varvhastigheten och moment.

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss rätten till ändringar.

⚠ **OBS!** Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtande att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Instruktionerna måste följas noggrannt vid montering, användning och underhåll av redskapet. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi får inte användas.

VI ÖNSKAR DIG MYCKET NÖJE I TRÄNINGEN MED DIN NYA TRÄNINGSPARTNER FRÅN TUNTURI.

tun-manual F30 38
20-03-2009 13:28:51

SUOMI

SISÄLTÖ

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET	39
ASENNUS	40
HARJOITTELU	40
MITTARI	41
HUOLTO	42
KULJETUS JA SÄILYTYS	43
MITAT	43

TERVETULOA TUNTURI-KUNTOILIJOIDEN JOUKKOON!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia hyvinvoinnistasi ja kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturi-kuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä Tunturin kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan. Lisätietoa Tunturin kuntolaitteista sekä harjoittelusta löydät internetistä Tunturin kotisivuilta WWW.TUNTURI.COM.

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perehdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päätä jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

HUOMIOITAVAA HARJOITTELUYMPÄRISTÖSTÄ

- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen, varastoitaessa lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Ilman kosteus ei saa missään tapauksessa ylittää 90 %.
- Sijoita laite kovalle ja mahdollisimman tasaiselle alustalle. Aseta laite myös lattiaa suojaavalle alustalle.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa laitteen oikeassa käytössä.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Paina kosketusnäppäimiä sormenpäillä. Kynnet saattavat vahingoittaa näppäinkalvoa.
- Älä nojaa mittariin.
- Älä irroita muovikatteita. Älä astu muovikatteiden päälle.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Nouse laitteelle ja laitteelta ottaen tukea kiinteästä käsituesta.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- Suojaa mittari auringonvalolta ja kuivaa mittarin pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Kaikki muut säätö-, huolto- ja korjaustoimenpiteet on jätettävä asiantuntevan, valtuutetun huoltohenkilöstön tehtäväksi.
- Asennus- ja huoltotöitä tehtäessä virran on oltava kytkettynä pois ja verkkopistokkeen on oltava irti pistorasiasta.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 135 kg.
- Tarkempia tietoja kuntolaitteesi takuusta löydät laitteen mukana toimitetusta takuukirjasesta.
- Huomaa, että takuu ei korvaa mitään kuljetusvahinkoja tai vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.

SÄHKÖTURVALLISUUDESTA

Ennen laitteen liittämistä sähköpistokkeeseen, tarkista, että paikallinen jännite vastaa laitteen tyyppikilvessä ilmoitettua jännitettä; laite toimii joko 230 V tai 115 V (North American version) jännitteellä.

⚠ **HUOMAA!** Laite tulee ehdottomasti yhdistää maadoitettuun pistorasiaan. Älä käytä jatkettua johtoa laitteesi liittämiseksi sähköpistokkeeseen. Muista aina sulkea virta ja irroittaa laite sähköverkosta välittömästi käytön jälkeen!

Vaaratilanteiden ja vammojen välttämiseksi toimi aina seuraavalla tavalla:

- Laitetta ei koskaan tule jättää ilman valvontaa, kun se on liitettynä sähköpistokkeeseen. Irrota laite aina sähköpistokkeesta, kun se ei ole käytössä, ennen huolto- ja korjaustoimenpiteitä ja laitteen siirtämistä.
- Älä koskaan käytä laitetta peitteen tai muun lämpöä keräävän tai palavan materiaalin alla. Ylilämpeneminen saattaa johtaa syttymiseen, sähköiskuun tai muuhun vahinkoon.
- Älä koskaan yhdistä laitetta sähköpistokkeeseen tai käytä laitetta, mikäli kuntolaitteessa itsessään tai sen virtajohdossa on havaittavissa vahingoittumista.
- Älä koskaan käytä tai liitä laitetta sähköpistokkeeseen kosteissa tiloissa, ulkotiloissa tai pölyisissä olosuhteissa.
- Pidä virtajohto aina erillään kuumista kappaleista.
- Älä reititä virtajohtoa maton alle tai aseta mitään esineitä johdon päälle. Varmista myös, ettei johto jää laitteen alle.
- Älä koskaan muuta (esimerkiksi pidennä) virtajohtoa muuntajan ja laitteen välillä.

LAITTEEN ASENNUKSESTA

Aloita asennus avaamalla pakkaus.Yksityiskohtaiset asennusohjeet löydät tämän käyttöohjeen takaosasta. Noudata asennusohjeita annetussa järjestyksessä.

Tarkista ennen asennusta, että pakkaus sisältää kaikki asennusohjeessa mainitut osat. Mikäli joku osista puuttuu, selvitä laitteesi malli, sarjanumero ja puuttuvan osan varaosanumero,(varaosaluettelon löydät tämän käyttöohjeen takaosasta) ja ota yhteyttä kauppiaaseen, jolta olet laitteesi hankkinut. Asennuspakkauksessa olevat osat on merkitty varaosaluetteloon *merkillä.

Suunnat vasen, oikea, etu ja taka on määritelty harjoitteluasennosta katsottuna. Säilytä työkalut, sillä saatat tarvita niitä myöhemmin, kun esimerkiksi säädät kuntolaitettasi. Huomaa, että laitteen asentamiseen tarvitaan kaksi ihmistä.

Pakkaus sisältää silikaattipussin ilman kosteuden imemiseksi varastoinnin ja kuljetuksen aikana. Ole hyvä ja heitä pussi pois, kun olet asentanut laitteesi. Laitetta asentaessasi tarvitset vähintään 100 cm vapaata tilaa laitteen ympärille kaikkissa suunnissa. Avaa pakkaus ja asenna laite suojatulla alustalla.

SÄILYTÄ TÄMÄ KÄYTTÖOHJE!

SÄÄDÖT

ISTUINKORKEUDEN JA ETÄISYYDEN SÄÄTÖ

Säädä istuinkorkeus siten, että kun poljin on alaasennossa ja jalkasi on suorana, kantapääsi ulottuu polkimelle. Käännä säätönuppia ensin vastapäivään. Pidä toisella kädellä istuimesta kiinni ja vedä toisella kädellä säätönuppia ulospäin niin, että istuinputki pääsee vapaasti liikkumaan ylös- ja alaspäin. Irrota ote vivusta kun istuinkorkeus on sopiva. Istuin loksahtaa paikalleen. Kiristä säätönuppi myötäpäivään.

⚠ **TÄRKEÄÄ!** Varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että säätönuppi on kunnolla kiristetty!

Säädä istuimen etäisyys käsituesta. Avaa istuimen istuimen alla olevaa lukitusvipua vastapäivään. Aseta istuin haluamallesi etäisyydelle ja kiristä lukitusvipu tiukkaan myötäpäivään kääntäen.

⚠ Varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että säätönuppi on kunnolla kiristetty!

KÄSITUEN SÄÄTÖ

Löysää käsituen säätönuppia käsitukiputken etupuolella ja säädä käsituen asento sellaiseksi, että polkemisasento tuntuu miellyttävältä. Kiristä säätönuppi tiukkaan. Käsituen monipuolisen muotoilun ansiosta voit harjoitella niin pystysuorassa kuin ylävartalolla eteenpäin nojatenkin. Muista kuitenkin aina pitää selkä suorassa.

TUKIJALKOJEN SÄÄTÖ

Mikäli laite ei ole vakaa, säädä tukijalkojen alla olevia säätöruuveja sopivasti.

HARJOITTELU

Harjoittelu kuntopyörällä on erinomaista aerobista liikuntaa, jonka perusideana on, että liikunta on sopivan kevyttä mutta pitkäkestoista. Aerobinen liikunta perustuu maksimaalisen hapenottokyvyn parantamiseen; se puolestaan lisää kestävyyttä ja kuntoa. Elimistön kyky käyttää rasvaa polttoaineena on suoraan riippuvainen sen kyvystä kuljettaa happea. Aerobinen liikunta on ennen muuta miellyttävää. Hien pitää nousta pintaan, mutta liikunnan aikana ei saa hengästyä.

Liikkua pitäisi vähintään kolme kertaa 30 minuuttia viikossa. Näin saavutetaan peruskunto. Sen säilyminen edellyttää paria liikuntakertaa viikossa. Kun peruskunto on saavutettu, sen nostaminen on helppoa vain harjoituskertoja lisäämällä. Liikkeelle kannattaa lähteä rauhallisesti alhaisella poljentanopeudella ja pienellä vastuksella. Kova rasitus voi kuormittaa liikaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä. Kunnon kohotessa vastusta ja poljentanopeutta voidaan vähitellen lisätä.

SYKE

Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasitustasolla. Liikunnan tehoa voidaan arvioida sydämen sykkeen avulla.

F30-mittari sisältää sykevastaanottimen, joka on yhteensopiva Polarin laitteiden kanssa, joten voit käyttää sykkeen mittaamiseen myös Polarin koodaamatonta sykevyötä.

PULSSIN MITTAUS KÄSIANTUREIDEN AVULLA

Pulssin mittaus perustuu käsituissa sijaitseviin antureihin. Mittaus käynnistyy, kun harjoittelija koskettaa F30-laitteen kumpaakin anturia samanaikaisesti. Luotettava pulssinmittaus edellyttää, että iho on jatkuvassa kosketuksessa antureihin ja että iho on hieman kostea. Liian kuiva ja liian kostea iho heikentävät mittauksen luotettavuutta.

TELEMETRINEN SYKEMITTAUS

Luotettavimmaksi sykkeenmittausmenetelmäksi on osoitettu langaton sykemittaus, jossa rintakehälle kiinnitettävän lähettimen elektrodit siirtävät sykeimpulssit sydämestä sähkömagneettisen kentän välityksellä mittariin.

⚠ **TÄRKEÄÄ!** Mikäli käytät sydämentahdistinta, varmista lääkäriltäsi, että voit käyttää langatonta sykemittausta.

Mikäli haluat mitata sykettä langattomasti harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetinvyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä tai syljellä. Mikäli käytät lähetintä paidan päällä, kostuta paita elektrodipintoja vastaavilta kohdilta. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa polkemisen aikana. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. Sykelähetin siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti sykevastaanottimelle n. 1 m:n etäisyyteen saakka. Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Muista myös, että elektrodien tulee antaa lämmetä iholla kehon lämpöisiksi, jotta

tun-manual F30 40
20-03-2009 13:28:52

mittaus toimisi luotettavasti. Jos langattomasti sykettä mittaavia laitteita on useampia vierekkäin, niiden välisen etäisyyden tulee olla vähintään 1,5 m. Vastaavasti jos käytössä on vain yksi vastaanotin, mutta useampi lähetin, saa mittauksen aikana lähetysetäisyydellä olla vain yksi henkilö, jolla on lähetin. Lähettimen toiminta lakkaa, kun otat sen pois yltäsi. Kosteus saattaa kuitenkin aktivoida lähettimen, jolloin patterin käyttöikä lyhenee. Siksi on tärkeätä kuivata lähetin huolellisesti käytön jälkeen.

Huomioi harjoitusvaatetuksessasi että tietyt vaatteisiin käytetyt kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) tuottavat staattista sähköä, mikä saattaa estää luotettavan sykemittauksen. Huomioi että matkapuhelin, tv ja muut sähkölaitteet muodostavat ympärilleen sähkömagneettisen kentän, joka aiheuttaa ongelmia sykemittauksessa.

Paras rasitustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

220 - IKÄ

Maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Varsinkin siinä tapauksessa, että kuulut johonkin riskiryhmään, kannattaa sinun ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella.

Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

ALOITTELIJAN TASO: 50-60% maksimisykkeestä
Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.
KUNTOILIJAN TASO: 60-70% maksimisykkeestä
Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaa).
AKTIIVIKUNTOILIJAN TASO: 70-80% maksimisykkeestä
Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

MITTARI

PAINIKKEET

1. VALINTAPYÖRÄ
Valintapyörä-painikkeella on kaksi toimintoa:
A) Painikkeen pyörittäminen. Pyörittämällä painiketta myötäpäivään selaat valikkoja alas/oikealle ja lisäät arvoja tai vastusta. Pyörittämällä painiketta vastapäivään selaat valikkoja ylös/vasemmalle ja vähennät arvoja tai vastusta.
B) Painikkeen painallus (ENTER). Painamalla painiketta hyväksyt valintapyörällä tekemäsi valinnan.

2. START/STOP
Aloittaa ja lopettaa harjoituksen.Painamalla harjoituksen aikana kerran tätä painiketta aktivoit keskeytystilan maksimissaan 4 minuutin ajaksi. Voit jatkaa harjoituksta painamalla painiketta uudelleen.

3. RECOVERY
Laskee palautussykkeesi.

4. RESET
Lyhyt painallus: Palaat ohjelmien valintaan. Pitkä painallus: Käynnistää mittarin uudelleen.

5. BODY FAT
Laskee painoindeksisi (BMI) ja näyttää rasvaprosenttisi.

NÄYTÖT
Aika (mm:ss), nopeus (km/h tai ml/h), RPM (kierroksia minuutissa), matka (km tai ml), energiankulutus (kcal), syke (bpm) ja vastustaso (level) näytetään.

OHJELMAT

1.MANUAL ohjelma
Aseta aika ja/tai matka ja/tai energiankulutus ja/tai sykkeen yläraja tavoitteet VALINTAPYÖRÄLLÄ.
Aloita harjoitus painamalla START/STOP painiketta.
Jos olet asettanut tavoitteita, ne alkavat vähentyä kohti nollaa asettamastasi tavoitteesta. Harjoituksen aikana voit säätää vastusta valintapyörän avulla.

2. VALMISOHJELMAT

Kun selaat valmisohjelmia, näytetään niiden profiili kahden sekunnin jälkeen. Valitse haluamasi valmisohjelma painamalla VALINTAPYÖRÄÄ.
Aseta aika ja/tai matka ja/tai energiankulutus ja/tai sykkeen yläraja tavoitteet VALINTAPYÖRÄLLÄ.
Aloita harjoitus painamalla START/STOP painiketta.
Jos olet asettanut tavoitteita, ne alkavat vähentyä kohti nollaa asettamastasi tavoitteesta. Harjoituksen aikana voit säätää ohjalman vastustasoa valintapyörän avulla.

3. USER OHJELMA

Viimeksi käyttämäsi ohjelmaprofiili näkyy näytöllä. Voit joko aloittaa harjoituksen suoraan omilla muistissa olevilla harjoitustavoitteillasi painamalla START/STOP painiketta tai voit muokata ohjelmaprofiilia. Ohjelmaprofiilin ensimmäinen (1/20) profiilipylväs vilkkuu. Voit nyt muokata sitä. Muokkaa ja hyväksy. Seuraava palkki alkaa vilkkua. Kun olet muokannut viimeisenkin profiilipylvään, siirtyy muokkaus taas ensimmäiseen pylvääseen. Painamalla ENTER painiketta kahden sekunnin ajan lopetat muokkauksen. Nyt profiili on valmis muistissa olevilla harjoitusarvoillasi (aika, matka ja energiankulutus tavoitteet sekä sykkeen yläraja). Muokkaa tavoitteita, mikäli haluat.
Aloita harjoitus painamalla START/STOP painiketta.
Jos olet asettanut tavoitteita, ne alkavat vähentyä kohti nollaa asettamastasi tavoitteesta. Harjoituksen aikana voit säätää ohjalman vastustasoa valintapyörän avulla.

4. HEART RATE CONTROL (H.R.C.)

Valitse neljän syketasovaihtoehdon (55%, 75%, 90% tai TARGET) välillä. Valitsemalla TARGET voit asettaa oman tavoitesykkeesi.
Aloita harjoitus painamalla START/STOP painiketta. Jos olet asettanut tavoitteita, ne alkavat vähentyä kohti nollaa asettamastasi tavoitteesta.
Harjoituksen aikana laite säätää automaattisesti vastusta siten että tavoitesykkeesi saavutetaan ja ylläpidetään.

3. RECOVERY

Aloita palautussykkeen laskenta harjoituksen jälkeen painamalla RECOVERY painiketta. Palautussykkeen laskenta voidaan aloittaa vain jos sykemittaus on aktivoitu ja sykelukema näkyy näytöllä. Laskenta kestää 60 sekuntia. 60 sekunnin jälkeen näytöllä näkyy palautus indeksisi F1-F6 (F1 = paras tulos). Palataksesi päänäyttöön paina RECOVERY painiketta uudelleen.

6. BODY FAT

Paina BODY FAT painiketta käynnistääksesi mittauksen. Pidä kumpikin käsi käsisykeantureilla ja odota 8 sekuntia. Käyttöliittymä näyttää rasvaprosenttisi ja painoindeksisi 30 sekunnin ajan.

KÄYTTÄJÄTIETOJEN ASETTAMINEN

Välittömästi käyttöliittymän uudelleen käynnistämisen tai resetoinnin (pitkä painallus) jälkeen pääset käyttäjävalikkoon. Valitse käyttäjä ja hyväksy. Aseta sukupuoli, ikä, pituus ja paino. Henkilökohtaiset harjoitusarvosi (aika, matka, energiankulutus, sykkeen yläraja ja ikä) pysyvät muistissa ja ovat oletuksena aina kun käyttäjä valitaan.

LISÄHUOMAUTUKSET

1. Nopeuden ja matkan yksiköiksi voit valita joko metriset tai englantilaiset yksiköt käyttämällä käyttöliittymän takakannessa olevaa KM/ML kytkintä. Virtajohto pitää kytkeä uudelleen, jotta valinta tulee voimaan.
2. Jollet harjoittele ja mitään näppäintä ei paineta neljään minuuttiin, käyttöliittymä siirtyy uni-tilaan, jolloin huoneen lämpötila näkyy näytöllä.
3. Harjoitus on mahdollista keskeyttää maksimissaan 4 minuutin ajaksi painamalla START/STOP painiketta. Painamalla painiketta uudelleen voit jatkaa harjoituksta 4 minuutin aikana.
4. Harjoitustavoitteiden (aika, matka, energiankulutus, sykkeen yläraja) asettaminen on mahdollista vain silloin kun laite on STOP-tilassa.
5. Jollet halua uudelleen asettaa käyttäjätietojasi aina mittarin käynnistämisen jälkeen, voit painaa START/STOP näppäintä ohittaaksesi käyttäjätietojen muokkaamisen. Tällöin siirryt suoraan harjoittelemaan Manual ohjelmaan.
6. Tämä kuntolaite ei sovellu terapeuttikäyttöön.
7. Energiankulutus lasketaan perustuen keskimääräisiin arvoihin ja se esitetään kilokaloreina. Voit muuttaa kalorit jouleiksi käyttämällä seuraavaa kaavaa: 1 Kcal = 4.187 KJ.
8. Jos harjoittelet sykemittausta (sykevyö tai käsisyke) käyttäen, voit asenttaa sykkeellesi ylärajan. Kun raja ylittyy, laite antaa äänimerkin.
9. Valmisohjelmat on jaettu 20 profiilipylvääseen. Yhden profiilipylvään kesto riippuu koko harjoituksen kestosta. Mikäli tavoiteaikaa ei ole asetettu, on yhden pylvään kesto 100 m.
10. Jos olet asettanut useita tavoitteita, harjoitus päättyy, kun joku tavoitteista saavuttaa nollan. Voit käynnistää harjoituksen uudelleen painamalla START/STOP näppäintä.
11. Huomaa, että palautussykkeen laskennan tulos on suorassa suhteessa sykkeisiin mittauksen aloitus- ja lopetushetkillä.
12. H.R.C. ohjelmassa syketavoitteet (55%, 75% ja 90%) lasketaan prosentteina iän mukaan arvioidusta maksimisykkeestäsi (maksmisyke = 220 – ikä).
13. Automaattiset vastuksen säädöt H.R.C. ohjelmassa tapahtuvat ylöspäin 30 sekunnin välein ja alaspäin 15 sekunnin välein, mikäli tavoitesykettä ei ole saavutettu +/- 3 sykkeen tarkkuudella.
14. BODY FAT on henkilökohtainen mittaus ja perustuu keskimääräisiin eurooppalaisiin väestötietoihin.

B.M.I. (PAINOINDEKSI) TAULUKKO:

ALHAINEN	< 20
ALHAINEN / KESKIVERTO	20 – 24
KESKIVERTO	24 - 26,5
KESKIVERTO / KORKEA	> 26,5

BMI laskentakaava: paino (kg) / pituus^2 (m)

BODY FAT % (KESKIMÄÄRÄINEN EUROOPPALAINEN VÄESTÖ) TAULUKKO:

Miehet:		**Naiset:**	
ALHAINEN	< 13	ALHAINEN	< 23
ALHAINEN/KESKIVERTO	13 – 26	ALHAINEN/KESKIVERTO	23 – 36
KESKIVERTO	26 – 30	KESKIVERTO	36 – 40
KESKIVERTO/KORKEA	> 30	KESKIVERTO/KORKEA	> 40

HUOLTO

F30 huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja -muttereiden kireys.
- Pyyhi laitteesi kaikki osat harjoituksen päätyttyä hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä liinalla. Älä käytä liuottimia.
- Älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.

tun-manual F30 42
20-03-2009 13:28:52

KÄYTTÖHÄIRIÖT
Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

⚠ **TÄRKEÄÄ!** Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttöohjeen etukannen sisäpuolelta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä.

Mikäli tarvitset laitteeseesi varaosia, ota yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia. Muista aina irrottaa virtajohto ennen laitteen siirtoa

KULJETUS JA SÄILTYTYS

Laitetta on helppo kuljettaa pitkin lattiaa kuljetuspyörien varassa työntäen. Siirrä aina laitetta seuraavan ohjeen mukaisesti, sillä väärä siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita.

Muista aina irrottaa virtajohto ennen laitteen siirtoa.

Ota lattian suojaus huomioon myös laitetta siirtäessäsi.

Asetu laitteen taakse. Aseta jalka laitteen takajalalle, tartu toisella kädellä istuimesta ja toisella käsituesta kiinni. Kallista laite takatukijalassa olevien kuljetuspyörien varaan. Siirrä laite haluamaasi paikkaan kuljetuspyörien varassa. Laske laite lattiaan pitäen kiinni käsituesta ja pysytellen koko ajan laitteen takana.

⚠ **HUOMAA!** Kuljeta laitetta varovasti epätasaisella lattialla ja kynnysten yli. Laitetta ei saa koskaan vetää ylös portaita kuljetuspyörien varassa, vaan se on aina kannettava.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

MITAT

Pituus	98 cm
Leveys	53 cm
Korkeus	136 cm
Paino	32 kg

Tämä tuote täyttää sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/EEC) sekä pienjännitedirektiivin (73/23/EEC) vaatimukset. Tuote on varustettu sen mukaisesti CE-merkinnällä.

Tämä tuote täyttää CENtarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (Luokka HB, EN-957, osat 1 ja 5).

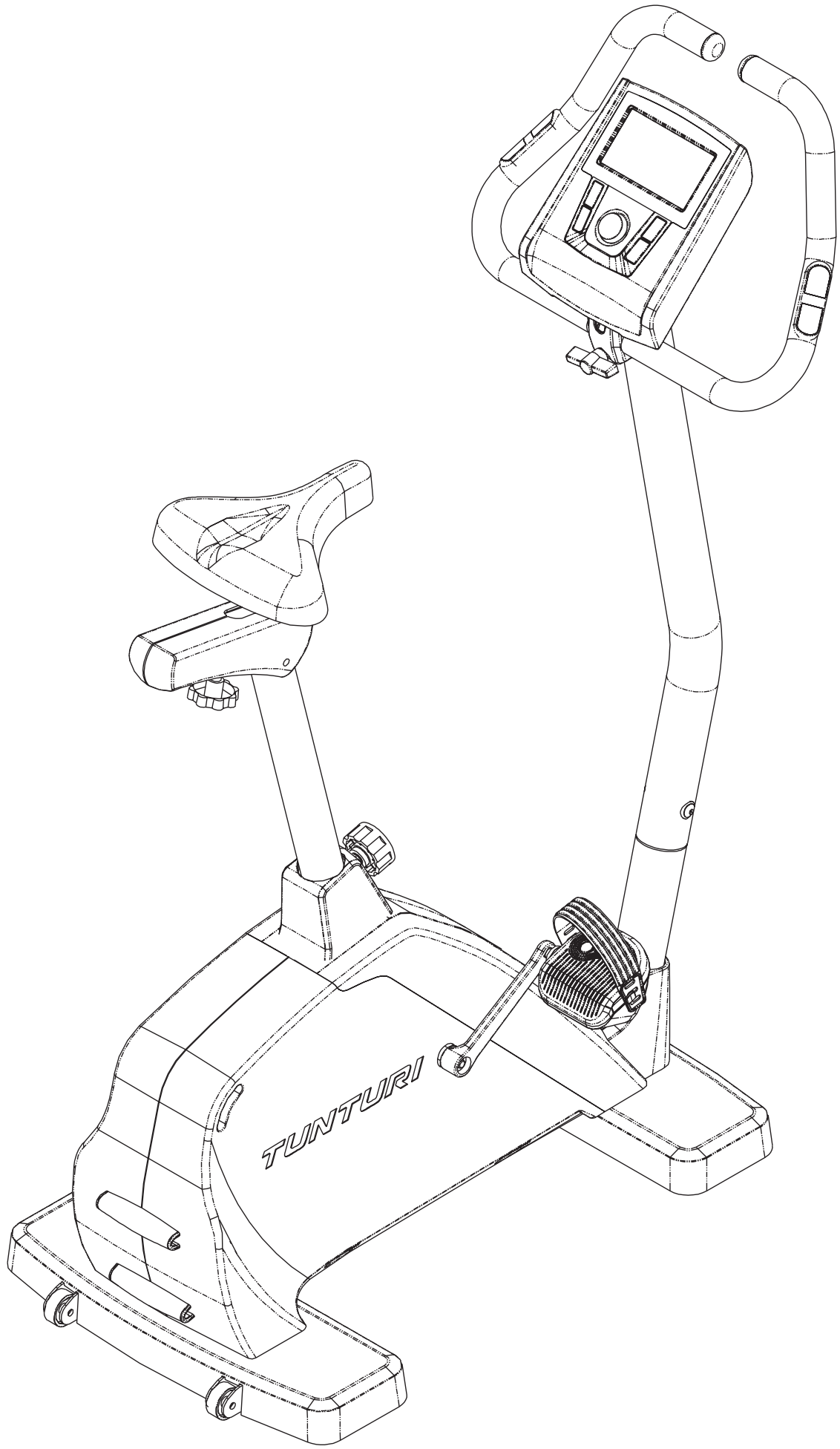
⚠ **TÄRKEÄÄ!** Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen asennuksessa, käytössä tai huollossa on syytä noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huolto-ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Tunturi Oy Ltd:n neuvomia ja nimenomaisesti hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

Toivotamme Sinulle miellyttäviä harjoitushetkiä Tunturi-harjoituskumppanisi kanssa.

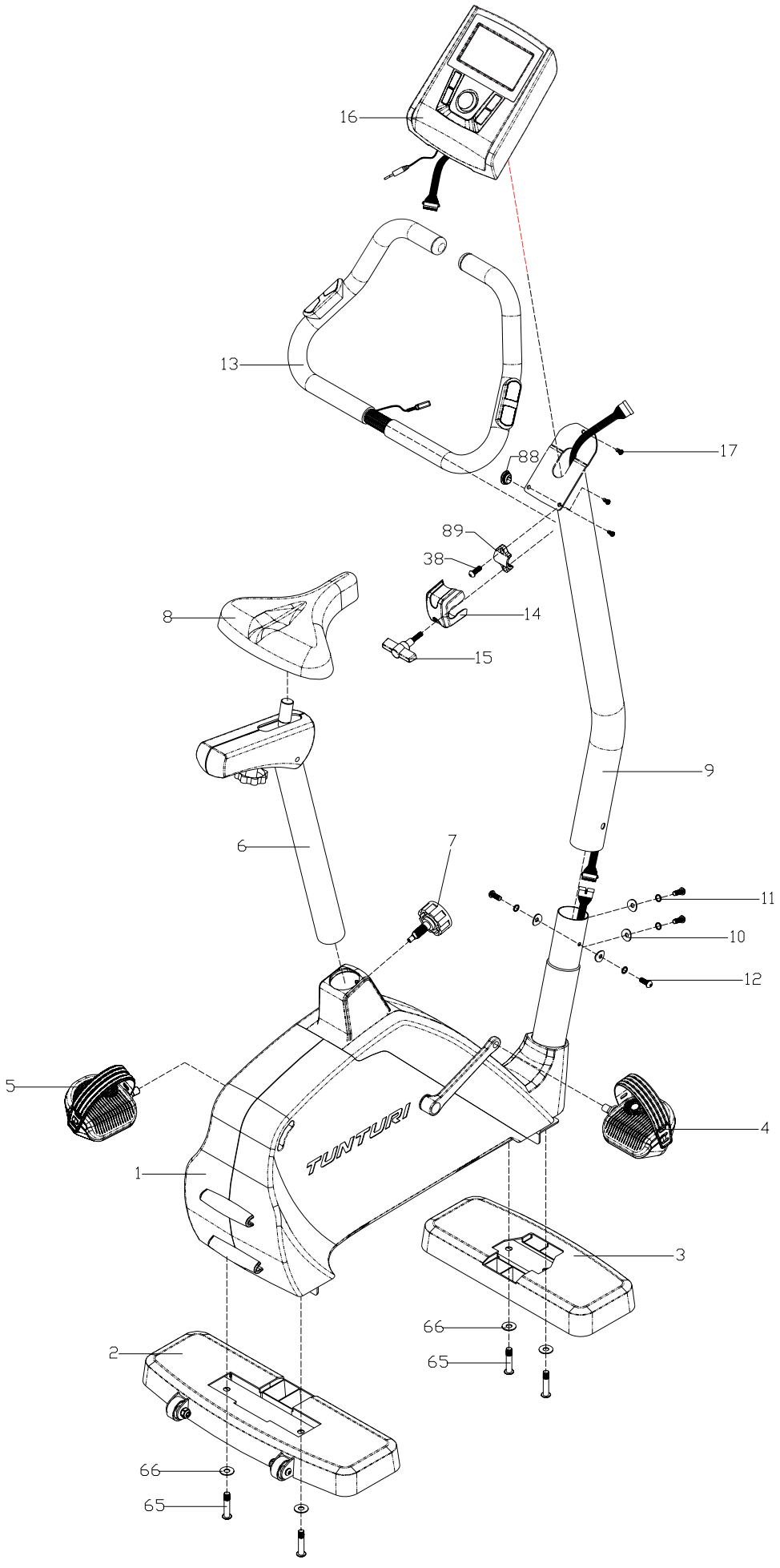
OIKEUDET MUUTOKSIIN PIDÄTETÄÄN JATKUVAN TUOTEKEHITYKSEN VUOKSI.

tun-manual F30 43

20-03-2009 13:28:53



tun-manual F30 44
20-03-2009 13:28:53

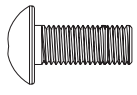


tun-manual F30 45

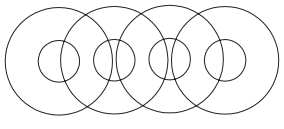
20-03-2009 13:28:57

TUNTURI F30

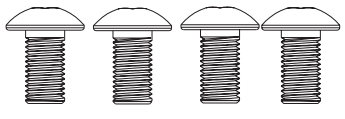
Hardware kit 553 1039



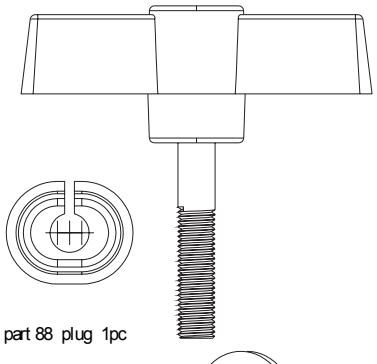
part 38 DIN 7380 M8*20 screw 1pc

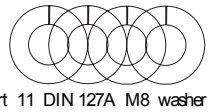


part 10 DIN 137A M8 washer 4pcs

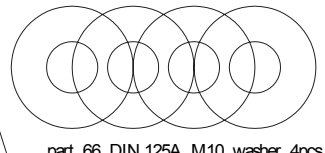


part 12 ISO 7380 M8*15 bolt 4pcs



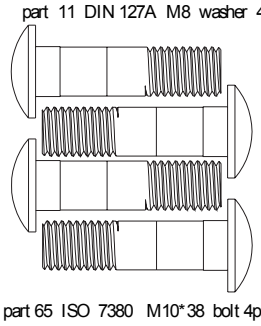


part 11 DIN 127A M8 washer 4pcs

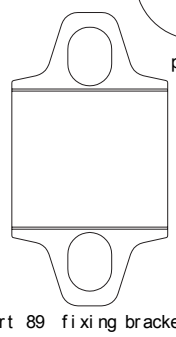


part 66 DIN 125A M10 washer 4pcs

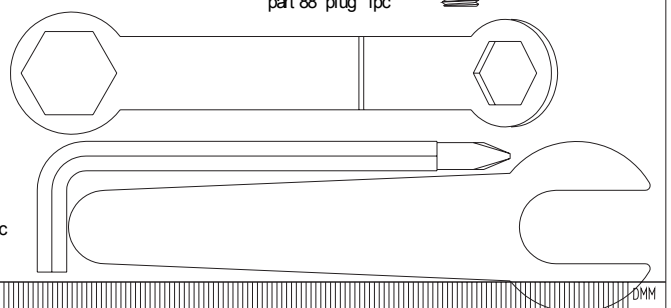
part 88 plug 1pc

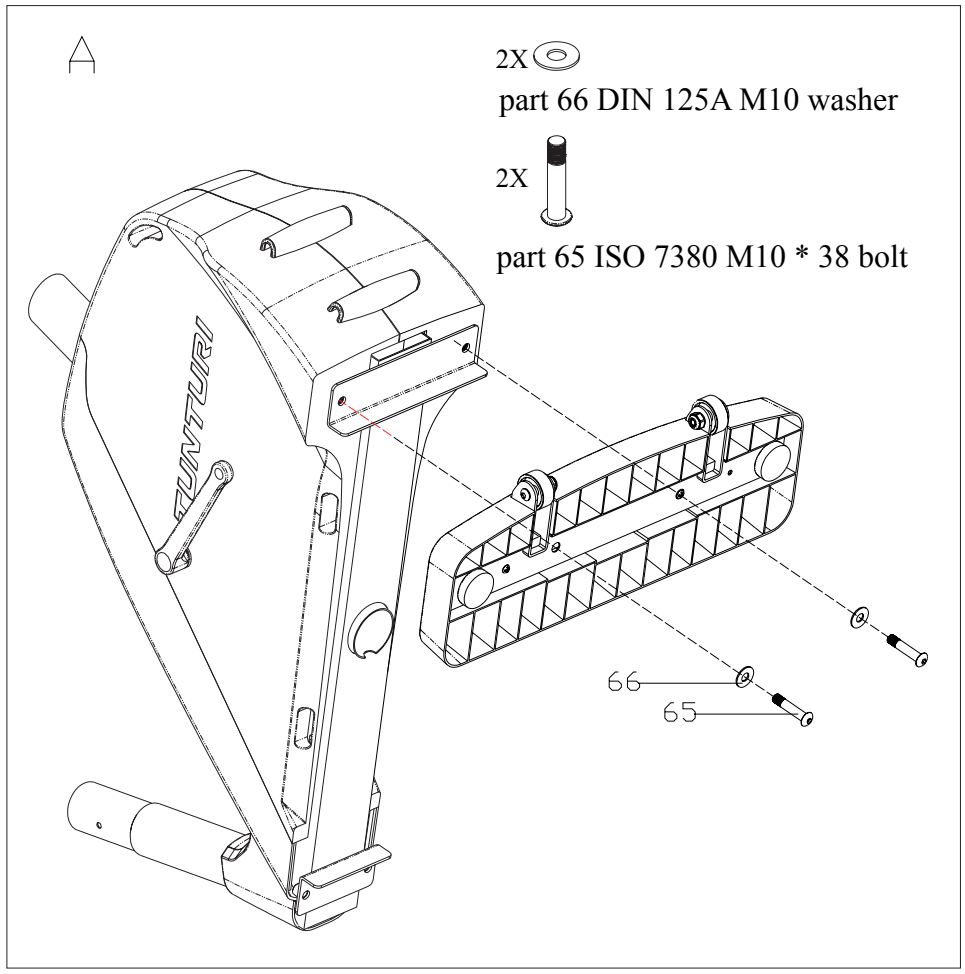


part 65 ISO 7380 M10*38 bolt 4pcs

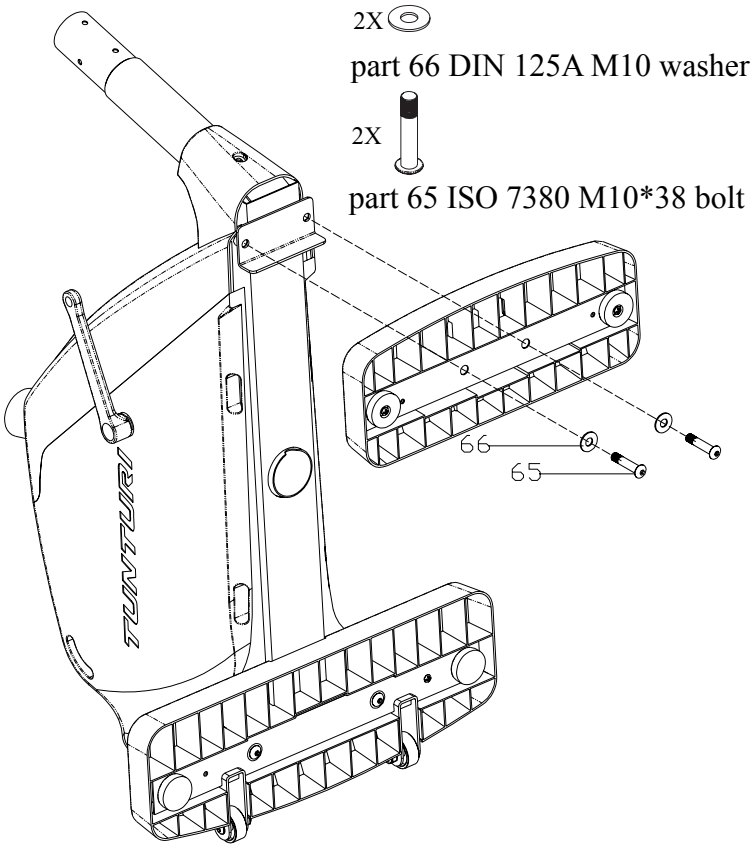


part 89 fixing bracket 1pc

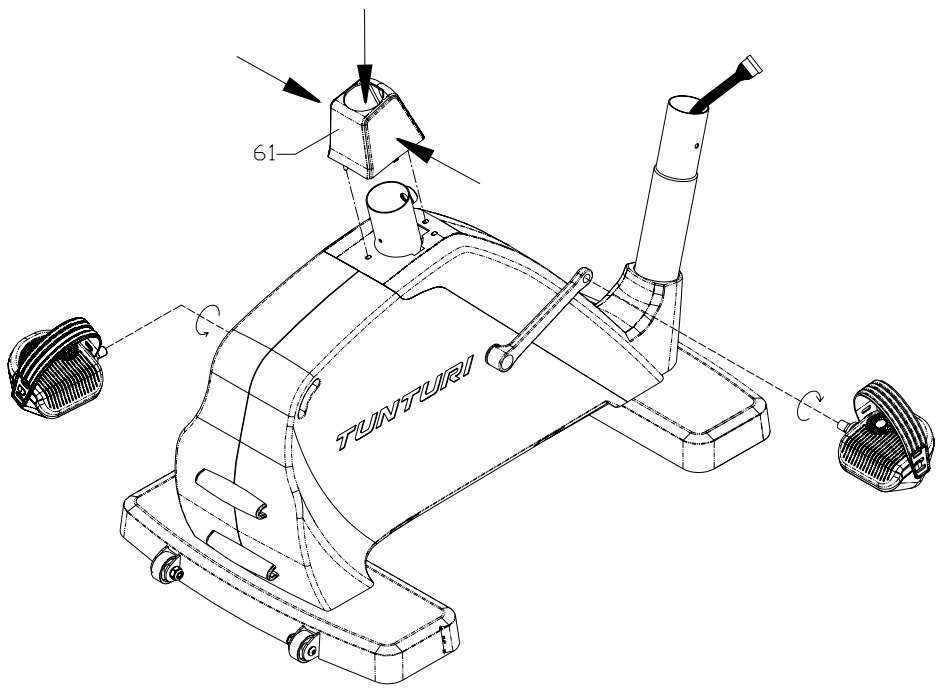


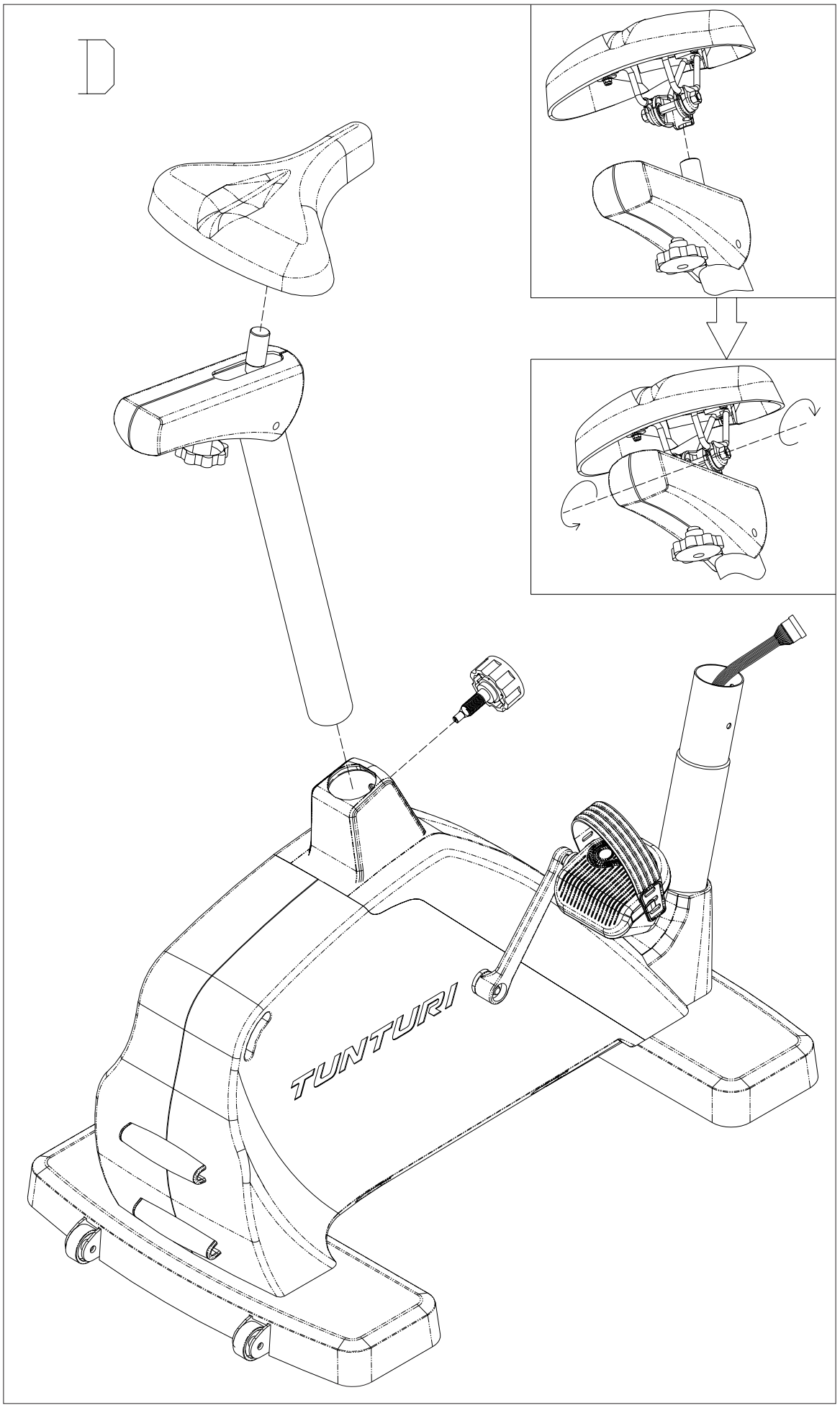


B


2X
part 66 DIN 125A M10 washer
2X
part 65 ISO 7380 M10*38 bolt
66
65
TUNTURI

C


61
TUNTURI



tun-manual F30 48
20-03-2009 13:29:16

E

4X

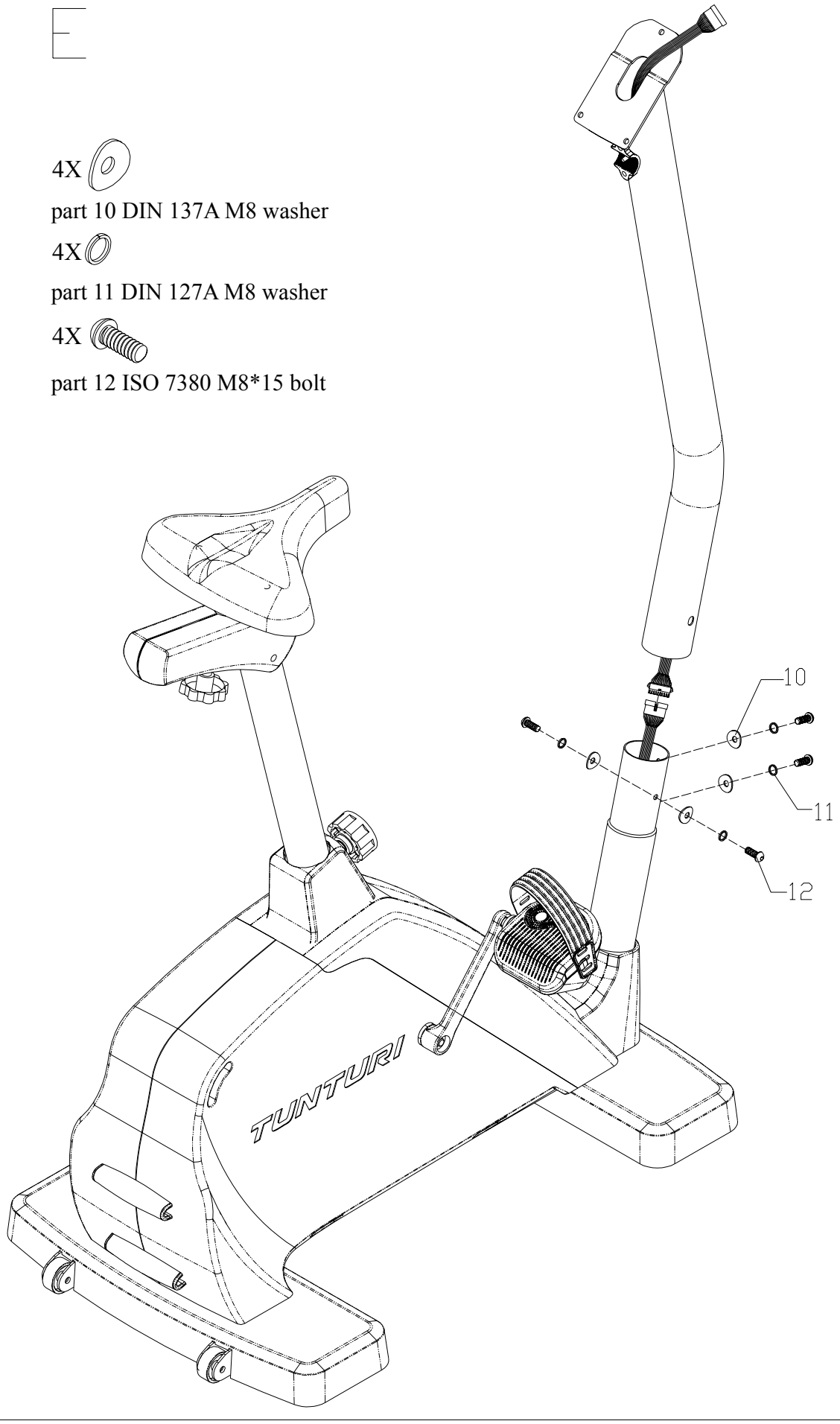
part 10 DIN 137A M8 washer

4X

part 11 DIN 127A M8 washer

4X

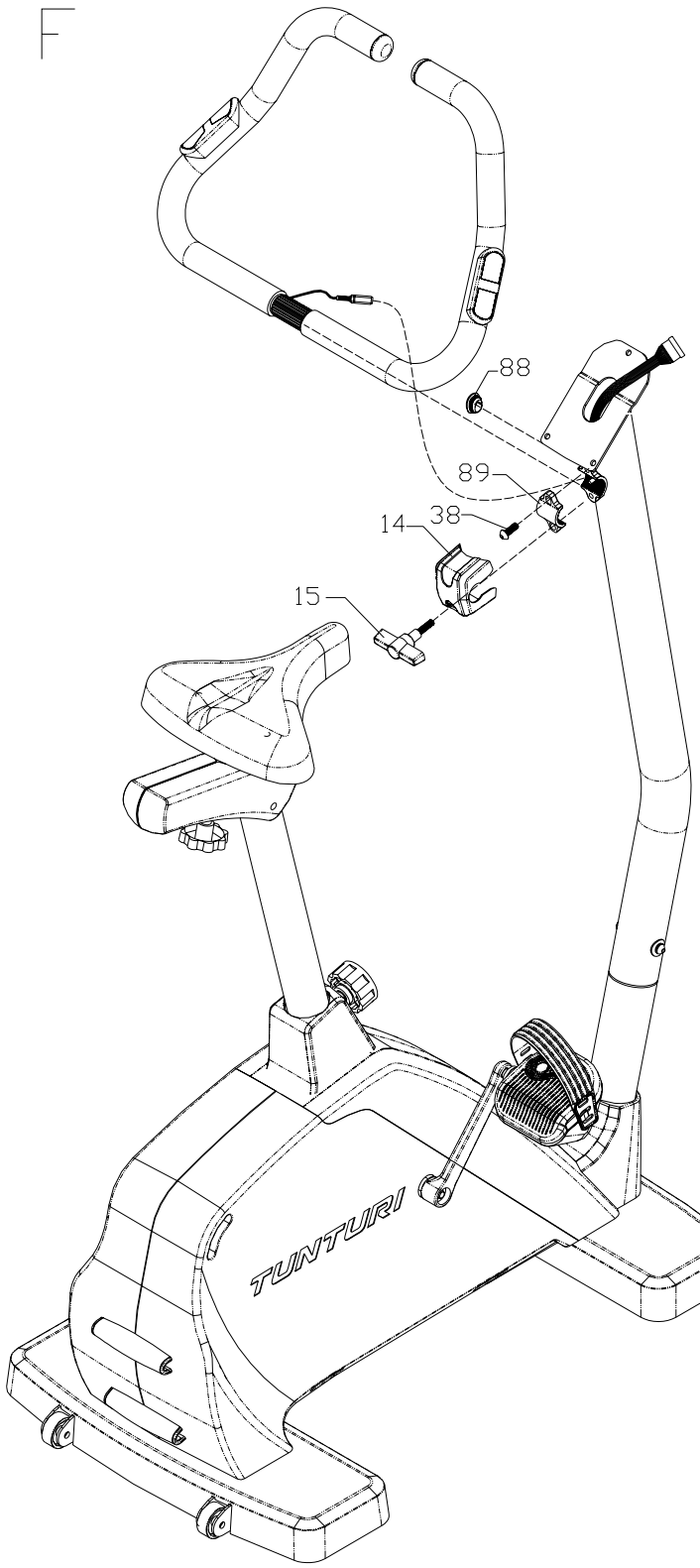
part 12 ISO 7380 M8*15 bolt

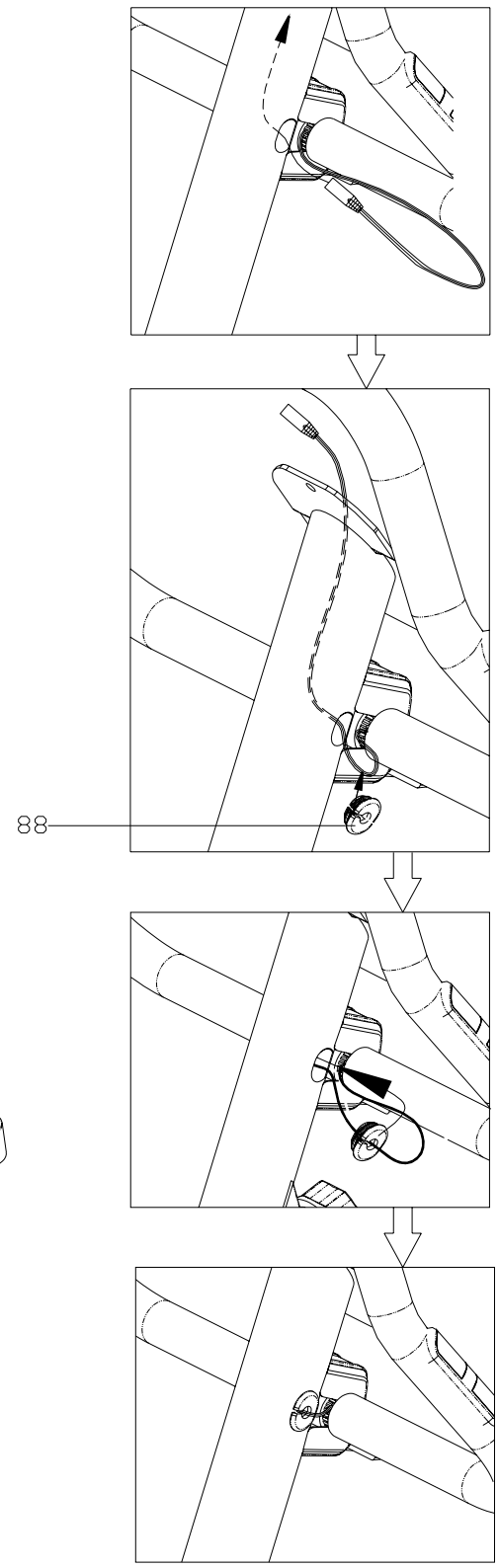


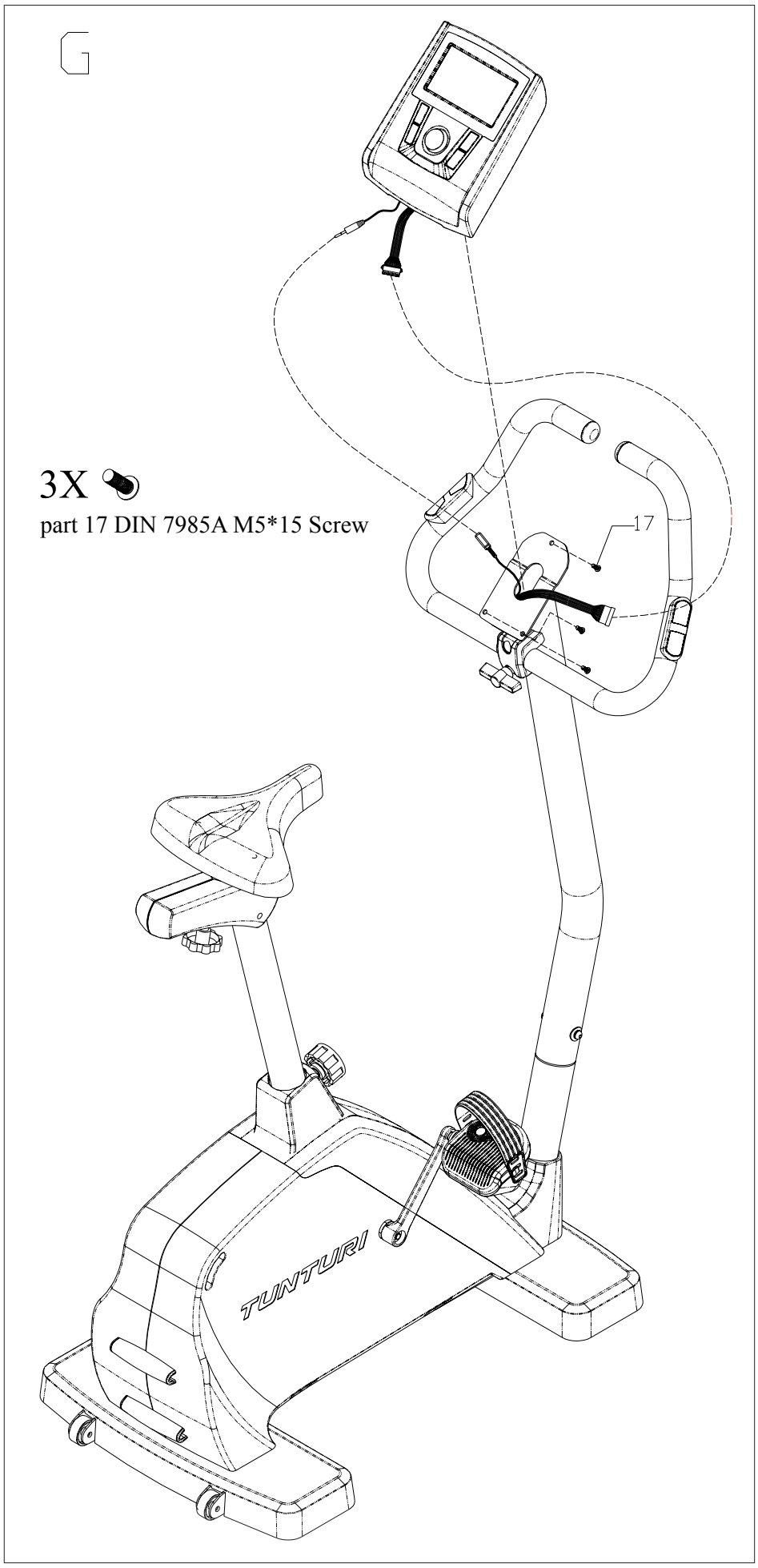
tun-manual F30 49

20-03-2009 13:29:21

F

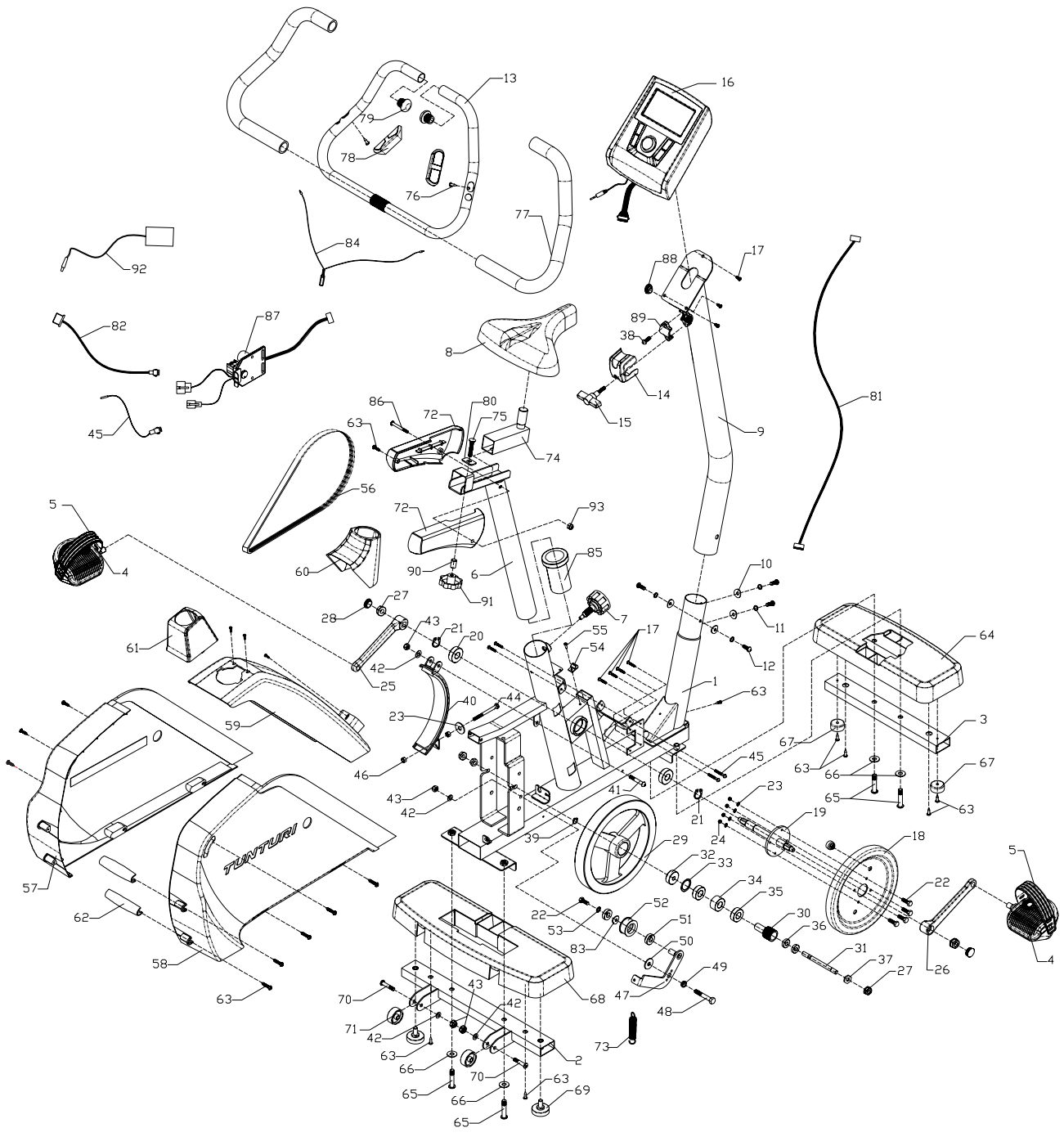






tun-manual F30 51

20-03-2009 13:29:30


TUNTURI

PARTS LIST

1	Frame		1
2	Rear foot assy (incl. 42,43,63,65,66,68-71)		1
3	Front foot assy (incl. 63-67)		1
4	Pedal pair L+R		1
5	Pedal strap pair L+R		1
6	Seat post assy (incl. 63,72,74,75,80, 86,90,91)		1
7	Locking knob		1
8	Seat		1
9	Upright tube assy (incl. 14,15,38,88,89)		1
10	DIN 137A M8	Washer *	4
11	DIN 127A M8	Washer *	4
12	ISO7380 M8*15	Bolt *	4
13	Handlebar assy (incl. 76-79,84)		1
14	Handlebar cover		1
15	Locking knob *		1
16	User interface		1
17	DIN 7985A M5*15	Screw	7
18	Belt wheel		1
19	Crank axle		1
20	6203 ZZ	Bearing	2
21	DIN 471 17*1	Retaining ring	2
22	DIN 933 M6*15	Bolt	5
23	DIN9021 M6	Washer	5
24	DIN985 M6	Nut	4
25	Left crank		1
26	Right crank		1
27	DIN6926 M10*1.25	Nut	4
28	Crank cap		2
29	Flywheel assy (incl.27,30-37,39)		1
30	Pulley		1
31	Flywheel axle		1
32	6300 ZZ	Bearing 6300	1
33	.631.0003	Washer	1
34	One way bearing		1
35	6003 ZZ	Bearing 6003	2
36	6900 ZZ	Bearing 6900	2
37	DIN439B M10*1.25	Nut	2
38	DIN7380 M8*20	Hex screw *	1
39	DIN471 10*1	Retaining ring	1
40	Magnet bow		1
41	DIN931 M8*50	Bolt	1
42	DIN125A M8	Washer	4
43	DIN985 M8	Nut	4
44	DIN931 M6*65	Bolt	1
45	Sensor wire		1
46	DIN934 M6	Nut	2
47	Belt tightener bracket		1
48	DIN931 M8*25	Bolt	1
49	Bushing		1
50	DIN9021 M8	Washer	1
51	6001 ZZ	Bearing 6001	2
52	Pulley		1
53	DIN 7021 M6	Washer	1
54	Sensor bracket		1
55	DIN7985A M5*10	Screw	1
56	Belt		1
57	SIde cover left		1
58	Side cover right		1
59	Front cover		1
60	Upright tube cover		1
61	Top cover		1
62	Screw cover		2
63	DIN7981C	Screw	19
64	Front foot cover		1
65	ISO7380 M10*38	Bolt *	4
66	DIN125A M10	Washer *	4
67	Rubber foot		2
68	Rear foot cover		1
69	Height adjustment screw		2
70	ISO7380 M8*40	Screw	2
71	Transport wheel		2
72	Seat post cover pair L+ R		1
73	Spring		1
74	Seat slip bracket		1
75	DIN603 M8*60	Screw	1
76	DIN7985A M4*20	Bolt	2
77	Handlebar foam		2
78	Hand pulse plate		2
79	Handlebar end cap		2
80	Washer		1
81	Connection wire		1
82	DC cable		1
83	Plastic washer		1
84	Hand pulse sensor wire		1
85	Seat post sleeve		1
86	DIN966A M5*62	Screw	1
87	Servo motor		1
88	Plug *		1
89	Fixing bracket *		1
90	Bushing		1
91	Locking knob		1
92	Transformer 9V 0,5 A		1
93	DIN985 M5	nut	1
-	Hardware kit (* included in hardware kit)		1
-	Owner's manual		1
-	Warranty booklet		1
-	Label set		1

tun-manual F30 53 20-03-2009 13:29:56

tun-manual F30 54
20-03-2009 13:30:09

tun-manual F30 55 20-03-2009 13:30:09

Benelux
Accell Fitness Benelux
Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

Scandinavia
Accell Fitness Scandinavia
Varusmestarintie 26
20361 TURKU
Finland
Tel: +358 10 2733 200
Fax: +358 2513 313

Germany
Accell Fitness Deutschland
P/a Koningsbeltweg 51
1329 AE ALMERE
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

United Kingdom
Accell Fitness United Kingdom
Boland House
Nottingham South Industrial Estate
Ruddington Lane
Wilford
Nottingham NG11 7EP
United Kingdom
Tel: +44 115 9822844
Fax: +44 115 9817784

North America
Accell Fitness North America Inc.
130 Hayward Ave, Suite 2
N2C 2E4
Kitchener, ON Canada
Tel. 1-888-388-6887
Fax: 1-519-576-2521

www.accellfitness.com
www.tunturi.com

tun-manual F30 56 20-03-2009 13:30:09